چاك لالان - ماثيو ريتك

الصحة و الثروة



٨ خطوات نحو صحة جيدة وثروة متزايدة

مقدمة إليك من رواد أمريكيين في مجالي اللياقة البدنية والاستقرار المالي

CAREER PRESS

إعداد
قسم الترجمة بدار الفاروق

الفاروق

الصحة والثروة

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

العنوان: ١٢ ش الدقي – الجيزة – مصر
تليفون: ٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٠ –٠٢/٣٧٦٢٢٨٣١ –٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ –٠٠٢/٠٢/٣٧٦٢٢٨٣٢ –
٠٢/٣٧٤٨٠٧٢٩ –٠٢/٣٧٤٩١٣٨٨
فاكـس: ٠٢/٣٣٣٨٢٠٧٤

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية.

لالان، جاك
الصحة والثروة/تأليف: جاك لالان، ماثيو رتيك؛ ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق. – ط ١٠– القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)، ٣٣٦ ص؛ ٢٢ سم/.١٢
تدمك: 978-977-455-556-0
رقم الإيداع: ٢٠١٠/٥٥٦٩
١– الصحة العامة
أ– رتيك، ماثيو (مؤلف مشارك)
ب– العنوان
ديوي: ٦١٤

الطبعة العربية الأولى: ٢٠١٠
الطبعة الأجنبية الأولى: ٢٠٠٨
www.daralfarouk.com.eg
www.darelfarouk.com.eg

الصحة والثروة

المحتويـات

تمهيد

إن كبر السن ليس السبب الوحيد وراء الموت، ولكن الفرد يعجل بحتفه إذا عاش حياته بإهمال وغير اكتراث. فإذا لم تهتم بالعادات الصحية الجيدة والتمرينات الرياضية، أو إذا تركت المشكلات المالية تثير قلقك حتى الموت، فإنك ستتحمل عاقبة ذلك وحدك.

كرئيس لمجلس إدارة مركز الشيخوخة بجامعة "كاليفورنيا" فرع لوس أنجلوس، فقد قضيت سنوات عديدة في دراسة معجزة العمر الطويل. وأطلق عليه "معجزة" لأنه في فترة حياتي، قد أصبح متوسط عمر الفرد يتراوح ما بين ٤٧ و٧٧ عامًا، وفي الوقت الراهن أصبح عمر الفرد يبلغ ٨٥ عامًا فأكثر. كما أصبح متوسط سن الوفاة الآن عند الستين، بينما كان من قبل عند الأربعين. وهذا الكتاب يتفق مع تغيير العصور والمتطلبات.

لا تقل أبدًا إن الوقت قد فات على بدء ممارسة التمرينات الرياضية، بل إنك إذا مارستها بحق، فستشهد نتائج مذهلة. ومما يؤكد صحة ذلك تنافس الرواد الرياضيين في الستينيات أو السبعينيات أو الثمانينيات من عمرهم في الألعاب الرياضية، مثل الجري والسباحة والمسابقات الرياضية الأخرى في الألعاب الأوليمبية الخاصة بكبار السن. بالنسبة لي - وأنا الآن في الخامسة والتسعين من عمري - فأنا أمارس السباحة بصفة شبه يومية تقريبًا وأرفع أثقالاً وأقضي من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًا على الدراجة الثابتة. كما كنت أركب الأمواج في هاواي كل عام، وأقلعت فقط مؤخرًا عن تجاربي المختلفة الفاشلة في التزحلق على

الجليد - حيث تخلصت زوجتي من ملابس التزحلق على الجليد بينما كنت في رحلة تعليمية؛ وذلك بسبب قلقها بشأن احتمال إصابتي أثناء التزحلق.

ليس هناك من يستطيع الحديث - عن خبرة - عن ممارسة التمرينات الرياضية بالنسبة لكبار السن أكثر من "جاك لالان"، الذي ما زال يتمرن في صباح كل يوم ويعقد اجتماعات بصفة مستمرة عن قيمة الحركة. وقال لي مؤخرًا في مقابلة:

"عليك أن تفعل شيئًا إيجابيًا تجاه كبر السن. فالموت قريب منا جميعًا. ويحاول الفرد الأمريكي العادي أن يقاوم الموت. وتذكر أن ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي يمثلان معًا مملكة يتربعان على عرشها. والطريقة الوحيدة التي تؤذي الجسم البشري هي الكسل وعدم الحركة والتفكير في أن الأيام الحلوة كانت في الماضي، بل ينبغي أن تعلم أن الأيام الحلوة هي اللحظات الحالية. ويبرر الكثير من كبار السن معاناتهم من السمنة بأنهم قد ورثوها عن أحد أبويهم أو كليهما. ولكن الشيء الوحيد الذي ترثه منهما هو لون شعر الرأس أو العيون فقط؛ والبقية هي أنت. ليس هناك حل سريع لمشكلة السمنة، بل عليك أن تقوم بتدريب عضلات جسمك وعددها ٦٤٠ عضلة والتي تحتاج إلى القوة والمرونة وتدريب القلب الوعائي.

وفي أثناء عملي في جامعة "كاليفورنيا" فرع لوس أنجلوس، اكتشفت أن إفراز الإندورفينات في المخ من خلال النشاط البدني يعزز الحالة المزاجية. وذلك حيث تحسن قدرتك على العمل وتؤدي إلى زيادة الشعور بالسعادة والصحة. ولقد ثبت أن النشاط البدني يحفز النمو في

خلايا المخ الجديدة ويساعد في الحفاظ على النشاط والقدرة العقلية بتحفيز العقل على التركيز على حركات جديدة والمشاركة فيها وتجربتها. بعبارة أخرى، كما يقول "جاك": "إذا أردت أن تحيا، فعليك بالحركة وعدم الكسل".

ومع ذلك، أن تكون لائقًا بدنيًا هو نصف المعادلة فقط التي تحقق استمتاعك بالحياة لسنوات عديدة قادمة. بالإضافة إلى ذلك، فإنك تحتاج إلى أن تكون مستقرًا ماليًا لإكمال هذه المعادلة! فلا يجدي تحقيق أحد الأمرين دون الآخر. ويمكنك أن تستمتع حقًا بحياتك الآن وفي الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين سنة القادمة إذا كان لديك هذان الرصيدان بمعدل جيد - الرصيد الصحي والرصيد المالي!

الخبير المالي "ماثيو رتيك" هو مدربك المالي. فقد قال عنه خبراء الصناعة إنه رائد متميز في وضع الخطط. بيد أن "ماثيو" مكث عشرين سنة تقريبًا يساعد المتقاعدين ومن هم على وشك التقاعد في تحقيق أهدافهم المالية بالنسبة لمرحلة التقاعد. ومن ثم، فإنه يعد أنسب رجل لأداء هذه المهمة.

اقرأ هذا الكتاب وعش مستمتعًا بحياتك، مثلما فعلت أنا على مدار ٩٥ عامًا. لقد كان "جاك لالان" صديقي ومعلمي في الأربعين سنة الأخيرة، لذا ستثق بي حين أقول لك:

احرص على تطبيق الخطوات الثمانية التي وضعها "جاك" و"ماثيو" للصحة والثروة واعتنِ بحياتك.

مقدمة

ربما يبدو للوهلة الأولى أن هذا الكتاب إنما يهدف إلى تحقيق الصحة والثروة للمجتمع الأمريكي، ولكنه في الحقيقة كتاب قيم في مجمله ويمكن الاستفادة منه في مجتمعات أخرى.

إن استقرار صحتك ووضعك المالي - أو خلل أحدهما أو كليهما - يؤثر على حياتك كلها، خاصة خلال سنوات التقاعد. عندما تصرف انتباهك إلى هذين الأمرين، فإن ذلك يحد من إصابتك بأي مرض خطير ويزيد من فرص استمتاعك بعمر مديد وحياة مريحة وصحية لا يشوبها القلق عند التقاعد عن العمل.

من هنا، إذا تجاهلت لياقتك البدنية - بممارسة القليل من التمرينات الرياضية وعدم تناول الطعام الصحي - فإنه من المحتمل ألا تعيش فترة طويلة. وإذا أجلت التخطيط لمرحلة التقاعد - أي رفضت الاهتمام بما تنفقه وتدخره وفشلت في الاستعداد للمستقبل - فلن يبقى مالك فترة طويلة.

إن موضوع هذا الكتاب هو التعرف على أهمية الاستقرار الصحي والمالي مهما كان عمرك، وتعلم كيفية تحقيقه. فهو ليس كتابًا عاديًا يدور محوره حول ممارسة التمرينات الرياضية ولا كتابًا نمطيًا يتحدث عن المال. ولكنه كتاب فريد يضم هذين الموضوعين معًا - وأكثر من ذلك - حيث إنه سيساعدك في فهم أهمية أن تصبح لائقًا، وخطوة بخطوة ستفهم ما يلزم لكي تبقى صحيحًا جسديًا ومستقرًا ماليًا. ومن هنا، يمكنك أن تتمتع بحق بالسنوات الأخيرة من عمرك.

إننا جميعًا نأمل في أن نبقى أصحاء بدنيًا ومستقرين ماليًا مدى الحياة؛ حتى لا نقلق بشأن ما علينا فعله في حالة عدم كوننا كذلك. ومع ذلك، فإن الواقع يبين أن هذا الموقف لا يعد الوضع الأمثل. في الحقيقة، تتعرض أمريكا وشعبها لأزمة مالية وصحية مما ينتج عنه غالبًا تعرض المتقاعدين وذويهم للصراع والمشقة. وإليك بعض الحقائق حول هذا الموضوع:

- بفضل الإنجازات الطبية، فإن الأمريكيين يعيشون فترة أطول في الوقت الحاضر. وذلك حيث يبلغ متوسط عمر الفرد بالنسبة للذكر حوالي ٧٤ عامًا وللأنثى ٨٠ عامًا تقريبًا. بينما كان يتراوح متوسط عمر الفرد بين ٦٥ و ٧١ عامًا منذ نصف قرن (وذلك وفقًا لما ذكره المركز القومي لإحصاءات الصحة، www.cdc.gov/nchs/fastats/lifexpec.htm). إن طول العمر شيء مثير للتفاؤل، ولكنه يعني أيضًا ضرورة بقاء الأموال الخاصة بمرحلة التقاعد لفترة أطول. ويعتمد مدى طول فترة حياتك على صحتك وإمكانية حصولك على الرعاية التي تحتاجها.
- إذا كان عمرك اليوم الخامسة والخمسين وستعيش إلى سن التسعين، فإنك ستحتاج إلى أن يكون بحوزتك ٢١٠٠٠٠ دولار عند سن الخامسة والستين لكي تسدد فقط أقساط التأمين كي تستحق الدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد الشيخوخة (Medicare) والنفقات العلاجية عند التقاعد التي كنت قد دفعتها من مالك الخاص. (وفي دراسة صادرة عن Employee Benefit Research Institute في فبراير عام ٢٠٠٣، تم تقديم

أمثلة توضيحية لمقدار المال الذي يحتاج الفرد إلى ادخاره لدفعه كاملاً مقابل التأمين الصحي وتكاليف الرعاية الصحية.)

- يقول نصف العمال تقريبًا الذين يدخرون أموالاً من أجل فترة التقاعد إنهم يملكون أقل من ٢٥٠٠٠ دولار (ولا يشمل ذلك قيمة إقامتهم الأساسية أو أيًا من نظم مزايا التقاعد المحددة) ناهيك عن مدخرات التقاعد (وذلك وفقًا لما ذكر في دراسة صادرة عن Employee Benefit Research Institute في عام ٢٠٠٧ حول مواقف العمال والمتقاعدين الأمريكيين تجاه أوجه الادخار والتخطيط للتقاعد والاستقرار المالي على المدى الطويل، (www.ebri.org/pdf/briefspdf/EBRI_IB_04a-20075.pdf).

- لقد كانت الأمراض المزمنة التي لا يمكن الوقاية منها في أغلب الأحوال - خاصة أمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية - السبب الأساسي في وفاة من هم في سن الخامسة والستين فأكثر على مدى العقدين السابقين (وذلك وفقًا لما ذكره المركز القومي لإحصاءات الصحة التابع لوزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة في عام ٢٠٠٢).

- تشير الإحصاءات إلى أن ١١٩ مليون أمريكي يعانون من زيادة في الوزن أو من السمنة. ونتيجة لذلك، فإن هؤلاء الأشخاص معرضون بشدة لخطر الإصابة بمختلف الأمراض المزمنة (وذلك وفقًا لما ذكر في مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة).

- ترتفع تكاليف الرعاية طويلة المدى. ويبلغ متوسط التكاليف اليوميـة في عام ٢٠٠٧ للحجرة الخاصة في دور الرعايـة ٢١٣ دولارًا (أي ٧٧٧٤٥ دولارًا سـنويًا) وذلـك بزيـادة ٧ دولارات أو ٣,٤ ٪ عـلى متوسـط التكاليف اليومية في عام ٢٠٠٦ (وذلك وفقًا لما ذكرته البحوث الصادرة عن شركة MetLife).
- يحتاج سبعة من بين كل عشرة أشخاص تقريبًا، وهو ما يعادل ٦٩٪، من كبار السن (مَن هم في سن الخامسة والستين فـأكثر في عـام ٢٠٠٥) إلى رعاية طويلة المدى - سواء كانت رعاية في فترة النقاهة أو رعاية صـحية في المنزل أو في دار المسنين أو رعاية يومية للبـالغين - في وقـت مـا أثنـاء حياتهم الباقية.
- يحتاج واحد من بين كل ثلاثة من كبار السن (أي ٣٥ ٪) إلى الانتقـال إلى دار الرعاية.

لقد تحققنا من صحة هذه الأرقام. وفي الحقيقة، لم يعد المـوت بعـد التقاعـد بفترة قصيرة يثير الخوف لدى الكثير مـن الأمـريكيين بـل أصـبحت مخـاوفهم تنحصر في احتمال نفاد أموالهم أثناء فترة التقاعد. وكما جاء على لسان اثنين من بين كل عشرة أفراد تقريبًا - من مواليـد فـترة مـا بعـد الحـرب العالميـة الثانيـة خلال عام ١٩٦٤ - فإنهم يخشون ألا يكون لديهم المال الكافي لنفقات المعيـشة الأساسية في مرحلة التقاعد (وفقًا لما ذكرته الإحصاءات الـصادرة عـن مركـز Pew Research Center).

ولكن، مع الأسف، تـوفر الحكومـة الأمريكيـة القليـل مـن الحلـول لهـذه المشكلة - إن وجدت. على الرغم مما يعتقده الكثير مـن النـاس، فـإن برنـامج التأمين ضد الشيخوخة لا يدفع من أجل الرعاية طويلة المدى (بل إنه يتحمـل فقط التكلفة - مع مشاركة المريض في دفع نفقات الرعاية - لمدة مائة يوم كحد أقصى مع تحمل كل نفقات العلاج). وكما ذكر من قبل، فهـذه الرعايـة ليـست رخيصة الثمن. فاليوم، يمكن أن تصل تكلفة الرعاية طويلة المدى إلى ١٠٠٠٠ دولار وأكثر في الشهر. ومن ثم، فقـد أصـبحت العـائلات تحـت ضـغط وفي حاجة ماسـة إلى المـال، وضـاقت أمامهـا المـصادر والـسبل اللازمـة لمساعدة الوالدين المسنين أو الأقرباء. وربما لا يكون الفرد مفلسًا بالفعل ولكن غالبًا ما يجبر على السقوط في هاوية الفقر كي يستحق الرعاية الطبية التي يقدمها برنامج التأمين ضـد العجـز المـالي (Medicaid)؛ حيـث سـيتحمل البرنـامج تكـاليف خدمات دار الرعاية.

حتى بعض الناس الذين لا يحتاجون إلى الرعاية طوال الوقـت، فغالبًـا مـا تنتهي بهم الحال إلى الانتقال لـدار الرعايـة؛ إذ إنهـم لا يجـدون حلـولاً بديلـة للحصول على الرعاية والراحة مـن عـبء ارتفـاع تكلفتهـا. ولكـن سـتكون أمامك خيارات متاحة إذا خططت للمستقبل وانتقيـت الخيـارات الـصحيحة قبل فوات الأوان. (تذكر الحكمة القديمة "الوقاية خير من العلاج".)

باتخاذ بعض الخطوات البسيطة، نستطيع أن نزيـد مـن فـرص عـيش حيـاة طويلة صحية ونضمن أنه سيكون لدينا المال الكافي لرعايتنا إذا حدث مكروه.

والاستعداد لذلك لا يتطلب الكثير من المال، ولكنه يتطلب اليوم الوعي والاقتناع والخطوات السليمة.

توضح بعض الدراسات التي أجراها خبراء الصحة والطب أن أسلوب الحياة الصحي، بما في ذلك النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي الصحي والبيئة النقية، يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. ويوضح الخبراء القانونيون وخبراء التخطيط المالي كيف أن إنفاق القليل من المال اليوم من الممكن أن يوفر لك مبلغًا كبيرًا من المال تنتفع به في مرحلة تقاعدك وفي الرعاية المستقبلية طويلة المدى.

إذا استعنت بمساعدتنا وبذلت القليل من الجهد، فإنك ستصل إلى الاستقرار الصحي والمالي. ومن ثم، تستطيع الاستمتاع بحياتك أنت ومن حولك في الوقت الراهن وخلال مرحلة تقاعدك.

يشكل "جاك لالان" الرائد في مجال اللياقة البدنية و"ماثيو رتيك" خبير التخطيط للتقاعد معًا فريقًا مثاليًا لمساعدتك في بدء طريق الاستقرار الصحي والمالي.

لقد قضى "لالان" أكثر من سبعة عقود في تعليم كبار السن ما يلزم للوصول إلى الصحة وعيش حياة كريمة. وحتى بعد بلوغه سن الثالثة والتسعين، فما زال يتدرب مرتين يوميًا، ويتلقى دعوات لاعتلاء المنصة في الكثير من المؤتمرات والندوات كمتحدث ناجح في مختلف أرجاء الدولة. وكي يحتفل بيوم ميلاده الثالث والتسعين، أصدر برنامجًا إذاعيًا جديدًا على الإنترنت!

على الرغم من ذلك، لم يكن "لالان" منذ البداية نموذجًا مثاليًا للصحة. فعندما كان مراهقًا، كان مفرطًا في تناول السكريات مما أدى إلى ظهور بثور في وجهه وكان على وشك أن يدمر صحته البدنية. وعندما بلغ سن خمسة عشر عامًا، أجبره اعتلال صحته على التغيب عن المدرسة لمدة ستة أشهر. وبينما كان محبطًا، حضر محاضرة عن الصحة وفجأة أفاق على أن الانتباه إلى الصحة واللياقة اليوم مثل تأمين غد أفضل. والتحق بجمعية الشبان المسيحية YMCA المحلية، كما قرأ أحد الكتب المهمة عن الجسم البشري. وأسس أيضًا صالة جيم في فناء منزله، واخترع ثم كون معدات رياضية خاصة. فجاء إليه ضباط الشرطة ورجال المطافئ الذين لم يجتازوا الاختبارات البدنية السنوية للتدريب على هذه المعدات.

في منتصف الثلاثينيات، عندما افتتح أول ناد صحي قومي متطور في "أوكلاند" بكاليفورنيا، سخر الناس منه ومن أفكاره حول اللياقة البدنية. ونعتوه بأنه شخص أحمق ومفتول العضلات وغريب الأطوار. كان يؤيد تدريبات رفع الأثقال ويبتكر الآلات الخاصة بذلك في الوقت الذي لم يشجع فيه الطب هذه النظم، وحذر من أن الرياضيين ستذخر أجسامهم بالعضلات، وستشبه النساء الرجال، كما سيعاني كبار السن من نوبات قلبية. ومع ذلك لم تثبط همته، بل قاوم هذه الأفكار. وفي عام ١٩٥١، أصدر أول برنامج رياضي بالتليفزيون باسم "جاك لالان شو". في البداية، لم يستطع أن يجد راعيًا للبرنامج، فصنع بنفسه منتجات غذائية كي يبيعها، بما في ذلك أول شراب غذائي في الإفطار.

واليوم بالطبع تختلف القصة، فقد حذا الكثير والكثير من خبراء اللياقة البدنيـة حذو "لالان"، وأصبح رائد اللياقة البدنية ومثالاً لملايين الناس من جميع الأعـمار. كما أن الأجهزة الرياضية التي اخترعهـا كانـت متطـورة، وانتـشرت فـروع ناديـه الصحي في جميع أنحاء الدولة. ولقد ساعد "لالان"، هو وزوجته التـي تبلـغ مـن العمر ٨١ عامًا، عشرات الآلاف من الناس خلال سنوات حياتهم وهما دليل حي على أن الطريقة الصحيحة للعيش واللياقة تعزز حياة صحية مديدة.

أما فيما يتعلق بـ "رتيك" الذي يبلغ من العمر ٥٤ عامًا، فهو أحد مواليد فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية وخبير في التخطيط للتقاعـد، قـضى عقـودًا في مساعدة آلاف الناس في فهم ما يلـزم لتحقيـق الاسـتقرار المـالي والإبقـاء عليه. وهو رائد معروف في مجاله، فهـو نائـب مستـشار الاسـتثمار في شركـة Brookstone Capital Management ووكيل تأمينات معتمـد. وبالإضـافة إلى أنه متحدث قومي، فهو رائـد في مجـال التـأمين عـلى الحيـاة، ومؤسـس شركـة Covenant Reliance Producers LLC والرئيس التنفيذي لهـا. وقـد عمـل في مجال تدريب المستشارين على قضايا التقاعد والحلول الضرورية المهمة لمن هـم على وشك التقاعد وللمتقاعدين الحاليين.

بالإضافة إلى ذلك، فإن "رتيك" الذي يعد والدًا لأربعة أبناء وثلاثـة عـشر حفيدًا يعلم نتيجة تجربته الشخصية الكثـير مـن الألم والحـزن والـدمار الـذي يتعرض له كبير السن عندما يكون غير مـستقر ماليًـا. وذلـك لأنـه في أواخـر الثمانينيات، رأى عائلته تتصارع مع الأمراض المفاجئة التي ورثوها عن أجداده والاضطرابات المالية المترتبة على ذلك. ووجد أن الأصول التي قد كد أجـداده

في حياتهم من أجل ادخارها تم إنفاقها في دار الرعاية والفواتير العلاجية. وهنا تعهد بالعمل مع المتقاعدين لمساعدتهم في التخطيط المالي حتى يمكنهم وعائلاتهم تجنب مثل هذه المعاناة والمشقة.

نتيجة لذلك، أصبح "رتيك" خبيرًا في التخطيط المالي والتخطيط للتقاعد، مع الدخول إلى عالم وسائل وخيارات الاستثمار. ويمزج "رتيك" بنجاح بين الوسائل المالية مثل الدفعات السنوية الثابتة وصناديق الاستثمار المشتركة وصناديق الاستثمار المتداولة وبوليصات تأمين الرعاية طويلة المدى والتأمين على الحياة وأكثر من ذلك. وقد أوجد "رتيك" حلولاً تناسب الأهداف الشخصية لكل عميل وتناسب مستواه المالي، لضمان الحفاظ على الأموال بعد التقاعد.

يقدم "لالان" و"رتيك" معًا وصفًا إرشاديًا مفيدًا لتحقيق اللياقة البدنية والاستقرار المالي. فموضوع هذا الكتاب لا يدور حول البرامج والعمليات التي تبوء بالفشل. ولن نأمرك بأن تفعل شيئًا بعينه. ولست في حاجة إلى إنفاق مبلغ كبير من المال في شراء المعدات الرياضية باهظة الثمن أو المكملات الغذائية المكلفة، أو في وكالات الاستشارات المالية الضخمة أو الاستثمارات غير المضمونة.

بدلاً من ذلك، فإن هذا الكتاب يقدم برنامجًا عمليًا وموثوقًا للصحة الجيدة والاستقرار المالي كما يحقق نتائج ملموسة ومرضية حاليًا ومستقبلاً. علاوة على ذلك، فإنه يعد مصدرًا مستمرًا ومعينًا لا ينضب يمكنك الاستفادة منه بصفة دائمة.

لا يطالبك هذا البرنـامج وذويـك بالامتنـاع عـن الطعـام أو عـدم صرف الأموال. ولكن عليك بالفعل أن تتعلم كيف تستغل ما تملكـه، ماليًـا وبـدنيًا، وتكون واعيًا بما تفعله في حالة المخاطر والمكاسب على المدى القصير والطويل.

والكتاب مقسم إلى ثلاثة أجزاء كي يسهل اتباعه:

- **الجزء الأول**: التخطيط للوضع الأمثل صحيًا وماليًا
- **الجزء الثاني**: السبيل إلى التمتع بصحة جيدة مدى الحياة
- **الجزء الثالث**: الاستقرار المالي في المستقبل

في نهاية كل فصل، يوجـد ملخـص يسرد أهـم النقـاط التـي تـم تناولهـا، بالإضافة إلى ذكر مـصادر إضـافية متـصلة بالموضـوع. وخـلال موضـوعات الكتاب، ستساعدك المعلومات والأفكار المذكورة في فهـم موقفـك الشخـصي بشكل جيد، بالإضافة إلى أنها ستمدك بكلمات تشجيعية كي تـساعدك في بـدء الطريق الصحيح والاستمرار فيه. علاوة على ذلك، فإن موضوع هذا الكتـاب هو تحفيزك على تحقيق الصحة والثروة مدى الحياة.

عبَّر "لالان" عن ذلك بجملة رائعة في عام ١٩٥٢:

كف عن الكسل، وامضِ قدمًا في طريق الصحة والثروة.

الجـــزء الأول

التخطيط للوضع الأمثل صحيًا وماليًا

الفصل الأول

تأمين الأوضاع المالية والصحية

فكر قليلاً فيما تشعر به في الوقت الراهن. مهما كان عمرك، هل تعاني من أي آلام أو أمراض مزمنة أو أية صورة من صور الاعتلال الجسدي؟ هل تتحرك كثيرًا؟ هل تمارس التمرينات الرياضية أم أنك تفضل الجلوس معظم الوقت؟ هل تعاني من السمنة أو النحافة؟ هل يساورك القلق دائمًا بشأن الحالة الصحية بالنسبة لك ولمن تهتم لأمرهم في المستقبل؟

هل يساورك القلق بشأن سداد الفواتير المستحقة عليك في الوقت الحاضر وتدبير تكاليف المعيشة في المستقبل؟ هل هناك فرد مسن في عائلتك يواجه صعوبة في توفير نفقات رعايته أو يشعر بالقلق إزاء توفيرها في الوقت الحاضر أو في المستقبل؟ هل تشعر بالقلق من أن تجد نفسك في الموقف نفسه في وقت ما؟ والأسوأ من ذلك، هل وجد هذا الشخص المسن نفسه مجبرًا على حياة الفقر حتى يستحق الدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد العجز المالي (Medicaid) لدفع نفقات دار الرعاية؟

بالنسبة للكثيرين منا، قد لا تتوفر إجابات سهلة وشافية عن مثل هذه الأسئلة، ولكننا جميعًا نحتاج إلى طرح هذه الأسئلة على أنفسنا والإجابة عنها بصراحة تامة. ويدور موضوع هذا الكتاب حول مساعدتك ومساعدة الأشخاص الذين تحبهم وتهتم لأمرهم في تحقيق نوع من الاستقرار الصحي والمالي

لتحسين حياتكم حاليًا ومستقبلاً. لذا، حتى إن كان وضعك الحالي أقل من الوضع المثالي، فعليك أن تتحلى بالشجاعة والثقة للبدء في هذا الأمر. لست وحدك من يشعر بالقلق تجاه ما سيكون عليه الوضع المالي أو الصحي في المستقبل. ومما يدعو للتفاؤل أنه يمكنك أن تبدأ الآن في تأمين أوضاعك المالية والصحية. ولا تتعلل بأن الوقت قد فات لإصلاح ما أفسدته من قبل، فطريق الألف ميل يبدأ بخطوة. وإذا لم تتخذ أية خطوات في الوقت الحالي لتحدث اختلافًا في حياتك وحياة من تهتم لأمرهم، فلن تتمكن من تأمين نفسك مما يمكن أن يحدث لك في المستقبل.

إذا كنت لا تزال غير مقتنع بأن عليك اتخاذ خطوات جادة من أجل إحداث تغييرات في حياتك اليوم، فدعنا – عزيزي القارئ – نلقي نظرة عن كثب على ما يحدث بالفعل للأوضاع المالية والصحية لدى غالبية الشعب الأمريكي.

إحصاءات مثيرة للقلق

إنني أعتقد أن جميع الأمريكيين يعانون من المشكلات الصحية والمالية بصورة أو بأخرى؛ وذلك لأن أغلبهم - مع الأسف - لا يتمتعون بالاستقرار الصحي أو المالي. وفي الحقيقة، تعاني الولايات المتحدة من أزمة مالية وصحية، الأمر الذي يجعل غالبية الشعب الأمريكي غير مستعد لمواجهة المستقبل.

ومما يعمل على تفاقم المشكلة أن ٧٦ مليون أمريكي من مواليد الفترة ما بين ١٩٤٦ و١٩٦٤ في سبيلهم للتقاعد ويتطلعون إلى الاعتماد على برنامج التأمين

ضد الشيخوخة (Medicare) ونظام التأمين الاجتماعي لمساعدتهم في تدبير أمور معيشتهم. ويوميًا، يبلغ أكثر من ٦٠٠٠ أمريكي خمسة وستين عامًا (وفقًا لأحد التقارير الصادرة عن مؤسسة Alliance for Aging Research الأمريكية). ومع حلول عام ٢٠٣٠، فإن واحدًا من كل خمسة أمريكيين- أي ما يمثل ٧٢ مليون نسمة تقريبًا- سيكون في سن الخامسة والستين فأكثر (وذلك وفقًا لما ورد في التقرير الصادر عام ٢٠٠٥ عن المكتب الإحصائي التابع لوزارة التجارة الأمريكية، والذي يتناول تحليل الفئة السكانية التي تبلغ من العمر ٦٥ عامًا فأكثر).

فيما يلي، سنقوم بإلقاء الضوء على بعض الإحصاءات المالية المتعلقة بالشيخوخة:

- ثمة قطاع عريض من الشعب الأمريكي يساوره القلق بشأن عدم القدرة على تدبير تكاليف المعيشة بعد التقاعد عن العمل. ويتوقع واحد من بين كل أربعة أشخاص (أي ٢٤٪) من مواليد فترة ما بين عامي ١٩٤٦ و١٩٦٤ أنهم بالكاد ما سيستطيعون تغطية نفقات المعيشة الأساسية بعد سن التقاعد، بينما يؤكد ١٧٪ منهم أنهم لن يتمكنوا حتى من الوفاء بها. ومن بين الأشخاص المتقاعدين بالفعل حاليًا، يقول ٢٥٪ إنهم يستطيعون الوفاء بالنفقات الأساسية فقط، في حين أن هناك ١٢٪ آخرون غير قادرين تمامًا على القيام بذلك (وذلك وفقًا للتقرير الصادر عن مركز Pew Research Center لاستطلاعات الرأي العام في ديسمبر ٢٠٠٥).

- في عام ٢٠٠٥، كان هناك أكثر من ٤٦ مليون أمريكي تحت سن الخامسة والستين لا يتمتعون بنظام التأمين الصحي (وذلك وفقًا لما ذكرته لجنة Kaiser Commission on Medicaid and the Uninsured).

- في عام ٢٠٠٠ فقط، بلغ إجمالي الإنفاق على الرعاية الصحية في الولايات المتحدة ١,٣ تريليون دولار تقريبًا. ويمثل ذلك الحد الأقصى الذي وصلت إليه أية دولة صناعية في العالم (وذلك وفقًا لما ذكره مركز National Center for Health Statistics).

- يقيم أكثر من ١,٨ مليون شخص في دور الرعاية في الوقت الحالي.

- في عام ٢٠٠٧، بلغ متوسط تكاليف الإقامة لليوم الواحد في حجرة مشتركة بإحدى دور الرعاية ١٨٩ دولارًا (أي ما يعادل ٦٨٩٨٥ دولارًا سنويًا) بزيادة قدرها ٦ دولارات أو ٣,٣٪ عن المتوسط في عام ٢٠٠٦، والذي كان يبلغ ١٨٣ دولارًا (وذلك وفقًا لما توصل إليه البحث الميداني الذي قامت به مؤسسة MetLife بشأن تكاليف الرعاية المنزلية وتكاليف دور الرعاية في أكتوبر عام ٢٠٠٧).

- يبلغ متوسط أجر الأشخاص القائمين بأعمال الرعاية الصحية في دار الرعاية ١٩ دولارًا في الساعة، وهذه النسبة ثابتة منذ عام ٢٠٠٦. أما في عام ٢٠٠٧، فقد بلغ متوسط أجر من يقوم بمرافقة المسن أو تدبير

شؤونه المنزلية ١٨ دولارًا في الساعة بزيادة قدرها دولار واحد عن العام السابق (وذلك وفقًا لنتائج البحث الميداني الذي قامت به مؤسسة MetLife بشأن تكاليف الرعاية المنزلية في سبتمبر عام ٢٠٠٧).

من واقع الإحصاءات السابقة، فإنه من الطبيعي أن يقلق الأمريكيون بشأن أوضاعهم المالية كلما تقدم بهم العمر، وأن يعجز الكثيرون منهم عن توفير النفقات التي يحتاجون إليها من أجل رعايتهم. ويرجع ذلك إلى أنه على العكس من الاعتقاد الشائع، لا يتحمل برنامج التأمين ضد الشيخوخة نفقات الرعاية الطبية طويلة المدى، كما أن برنامج التأمين ضد العجز المالي يتكفل بنفقات الرعاية في حالة الإفلاس التام فقط. (سيتم ذكر المزيد عن ذلك في الجزء الثالث من هذا الكتاب.) وفي الحقيقة، يعد برنامج التأمين ضد العجز المالي المصدر الأساسي الذي يستمد منه ٥٨٪ من المقيمين بدور الرعاية نفقاتهم. (وذلك بناءً على التقرير الصادر عن مؤسسة The Henry J. Kaiser Family Foundation بشأن برنامج التأمين ضد العجز المالي والرعاية طويلة المدى في مايو عام ٢٠٠٤.)

إحصاءات حول الصحة

بفضل الإنجازات والاكتشافات الطبية المعاصرة، يعيش الأمريكيون اليوم فترة أطول من العمر. ويعني ذلك أنهم يتقاعدون بعد فترة أطول؛ وبالتالي، يكون لديهم قدر أكبر من المدخرات المالية.

عدد أيام العمل على مدار حياة الفرد

يقضي الشخص العادي ١٢٢٦٢ يومًا تقريبًا من حياته في العمل.

متوسط مدة العمل: من سن ١٨ إلى ٦٧ سنة، أي ٤٩ سنة × ٢٥٠ يومًا في السنة الواحدة (مع افتراض العمل خمسة أيام في الأسبوع والحصول على إجازة لمدة أسبوعين في السنة).

الإجمالي: ١٢٢٦٢ يومًا (بما في ذلك ١٢ يومًا إضافيًا في حالة السنوات الكبيسة).

على الرغم من ذلك، فإن طول الحياة لا يعني حالة صحية جيدة. وفيما يلي، سوف نستعرض بعض الإحصاءات المثيرة للقلق، والتي تتعلق هذه المرة بالحالة الصحية للأمريكيين:

- يعاني ٨٠٪ من كبار السن الأمريكيين من مرض مزمن واحد على الأقل، بينما يعاني ٥٠٪ منهم من مرضين على الأقل (وفقًا لما ورد عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها التابعة لوزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية).
- عند بلوغ الفرد سن الخامسة والستين، تبلغ حاجته للإقامة فترة من الوقت بإحدى دور الرعاية ٤٠٪ على الأقل، بينما يصل احتمال بلوغ الإقامة في دار الرعاية خمس سنوات أو أكثر ١٠٪. وترتفع هذه النسبة لتبلغ ٥٥٪ بين البالغين من العمر ٨٥ عامًا، (وذلك وفقًا لما ذكرته وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة).

على الرغم مما سبق، فإن هناك بعض الإحصاءات المبشرة عن الصحة بالنسبة لكبار السن. فقد انخفضت نسبة الأمريكيين البالغين من العمر ٦٥

عامًا والذين يعانون من إعاقة بدنية إلى ١٩,٧٪ في عام ١٩٩٩، بعد أن كانت ٢٦,٢٪ في عام ١٩٨٢. كذلك، انخفض معدل الوفيات التي تحدث نتيجة الإصابة بأمراض القلب، وذلك وفقًا للتقرير الإحصائي الصادر في عام ٢٠٠٥ والذي تم إعداده من قبل المعهد القومي للشيخوخة التابع لوزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة الأمريكية. وعلى الرغم من ذلك، فإن أحوال المسنين بشكل عام ليست مبشرة.

الاستعداد للمستقبل

هل شعرت بالإحباط بعد التعرف على الإحصاءات السابقة؟ إن الأمر لم ينته عند هذا الحد. فقلة من الأشخاص هم الذين يستعدون لمواجهة ما تنذر به تلك الإحصاءات. فهناك أقل من ١٠٪ من الأمريكيين يتمتعون بنظام تأمين الرعاية طويلة المدى. كذلك، فإن ٨ من بين كل ١٠ أمريكيين يفشلون في الاشتراك في أي من برامج الرعاية طويلة المدى؛ وذلك ببساطة لأنهم يعتقدون أنهم ليسوا في حاجة إليها، أو لأنهم لا يملكون الوقت الكافي للقيام بذلك، أو لأنهم يعتقدون أنه لا يمكنهم تحمل التكاليف الخاصة بها، أو يعتقدون أنهم لا يستحقون الدعم الذي توفره هذه البرامج. وهناك الكثير من كبار السن الذين تنتهي بهم الحال إلى الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي ويواجهون العديد من المشكلات؛ لأنهم يعتقدون أنه الخيار الوحيد أمامهم.

إن هؤلاء المسنين الذين يفكرون بهذه الطريقة مخطئون تمامًا. فمن الناحية المالية، أنت في غنى عن التعرض للإفلاس واللجوء إلى الرعاية وانتظار رحمة

الآخرين بك ليرعونك عند كبر سنك. ومن الناحية الصحية، فأنت لست بحاجة إلى أن تعرض نفسك لزيادة الوزن وما يتبع ذلك من عدم القدرة على مساعدة نفسك. وإذا اتخذت الخطوات السليمة في الوقت الحاضر، وخططت للمستقبل جيدًا، فإن استمتاعك بالحياة لن يكون حلمًا مستحيلاً. وبالطبع، لديك الكثير من الخيارات لتحقيق تلك الغاية.

لقد فطن "أندرو" الذي يبلغ من العمر ٧٦ عامًا إلى ذلك الأمر قبل فوات الأوان. فبعد أن أنفق جزءًا صغيرًا من المبلغ الذي ادخره هو وزوجته للإنفاق منه بعد التقاعد، أدرك "أندرو" أن أمامه العديد من الخيارات لتدارك الموقف.

كانت زوجة "أندرو"، التي تبلغ من العمر ٧٢ عامًا، مصابة بمرض "الزهايمر"، وكانت تقيم في إحدى دور الرعاية. ولم تكن زوجة "أندرو" من المستحقين للانتفاع ببرنامج التأمين ضد العجز المالي. لذا، كان "أندرو" ينفق ٦٠٠٠ دولار شهريًا من أجل رعايتها. وبينما كان يشعر بالقلق الشديد من نفاد المال وعدم القدرة على مواجهة ظروف الحياة فيما بعد، استجاب "أندرو" لنصيحة أحد أصدقائه بحضور ورشة عمل يديرها "ماثيو رتيك" في مدينة "ناشفيل" عاصمة ولاية "تينيسي" الأمريكية حول الاستراتيجيات الناجحة لإدارة مرحلة التقاعد. وقد كان حضور ورشة العمل هذه بمثابة تجربة رائعة غيرت مجرى حياته وساعدته على فهم الكثير من الأمور المهمة. وفي هذا الصدد، يقول "أندرو": "لا أستطيع أن أصدق مدى ضآلة الجهد الذي بذلته ومدى سهولة تغيير مستقبلي المالي. إنني الآن أشعر براحة البال تمامًا".

سوف نتطرق إلى تفاصيل هذه التجربة فيما بعد، ولكن بصفة أساسية، نود أن نشير إلى أن "أندرو" تعلم كيف يعيد تخصيص أمواله وأصوله، كما تعرف على مزايا الدفعات السنوية الثابتة التي تتحول إلى مصدر دخل شهري. وتمت إعادة تخصيص أموال الزوجين ودخليهما لتصبح من حق "أندرو" الذي لا يقيم في دار رعاية. وبالتالي، أصبحت زوجته من المستحقين للانتفاع ببرنامج التأمين ضد العجز المالي (الذي بدأ، في الحقيقة، في تسديد تكاليف دار الرعاية في الشهر التالي مباشرة). وقبل التقدم لبرنامج التأمين ضد العجز المالي بالنيابة عن زوجته، قام "أندرو" بدفع القيمة المالية السنوية المستحقة نظير انتفاعه بالخدمات التي يوفرها البرنامج دفعة واحدة، حيث تكفل البرنامج على الفور بدفع تكاليف الرعاية الخاصة بزوجته شهريًا. ولم تكلفه هذه الخطوات أية نفقات إضافية سوى القسط الوحيد الذي قام بدفعه مقابل الانتفاع بالبرنامج. وعلى الفور، شعر "أندرو" بالراحة النفسية التي أعقبها شعور بالاستقرار المالي.

يبدو أن التجربة السابقة مثيرة للغاية لدرجة أن البعض سيجد صعوبة في تصديقها، ولكنها حدثت بالفعل. إن الكثيرين من الأشخاص لا يدركون الخيارات المالية المتاحة أمامهم للإنفاق على الرعاية طويلة المدى. لا تعتقد أبدًا أن الوقت قد فات على اللجوء إلى تلك الخيارات، وهو ما أثبتته تجربة "أندرو". لقد بذل "أندرو" الوقت اللازم، وتلقى التوجيه المناسب، وتعلم الخطوات السليمة التي يجب أن يتخذها لتأمين مستقبله. والآن، حان دورك كي تقوم بذلك من أجل تأمين مستقبلك المالي أيضًا.

العلاقة بين الصحة والمال

إن القلق بشأن الأوضاع المالية يؤثر على الحالة الصحية أيضًا. وإذا كان لديك شك في ذلك، ففكر في الأوقات التي لم تستطع النوم خلالها بسبب التفكير في أوضاعك المالية سواء كانت تتعلق بمحاولة توفير المال اللازم لسداد قيمة شيء ما أو سداد فاتورة فات موعد استحقاقها أو مجرد التفكير في ترشيد الإنفاق. أما إذا كنت تنعم دائمًا بنوم هادئ ومستقر، فأنت واحد من قلة لا تنزعج بالتفكير في الأمور المالية. عندما كان "أندرو" يدفع ٦٠٠٠ دولار شهريًا من أجل رعاية زوجته، كان يشعر بالقلق دائمًا، ليس فقط بشأن مستقبل زوجته، ولكن بشأن مستقبله هو الآخر. ونتيجة الشعور الدائم بالقلق، فقد "أندرو" بعضًا من وزنه، مما أثر سلبيًا على صحته البدنية. فكان يصاب بنزلات برد متكررة، وكان أبناؤه قلقين باستمرار بشأن حالته الصحية التي تتدهور يومًا بعد آخر. وبمجرد أن تحسن وضعه المالي وتغيرت نظرته للحياة، استرد "أندرو" صحته وعاد إلى حالته الطبيعية (ثمة المزيد عن أهمية التفكير الإيجابي يتحدث عنه "جاك لالان" في الفصل الخامس من الكتاب).

إذا لم يكن حل مشكلاتك المالية بسيطًا مثلما كانت الحال مع "أندرو"، فإن التعامل معها يكون أسهل إذا كنت صحيح البدن.

> إن رصيدك من الصحة شأنه شأن رصيدك في البنك؛ كلما زاد حجم إيداعاتك، زادت قدرتك على الاستفادة منه بصورة أكبر.
>
> "جاك لالان"

إن العقل السليم في الجسم السليم، ولن تتمكن من تحقيق الاستقرار المالي ما لم تكن تتمتع بالعقل السليم وصفاء الذهن. إذا كان لديك شك في ذلك، فجرب التمرين التالي. قم بثني إصبع الوسطى في يدك اليسرى إلى الخلف قدر الإمكان. هل تشعر بالألم؟ الآن، تخيل محاولة اتخاذ قرارات صائبة بشأن أوضاعك المالية، وأنت تشعر بهذه الدرجة من الألم - أو أسوأ منها. سيكون الأمر صعبًا للغاية، أليس كذلك؟

إن ما سبق يمثل أحد أهم الأسباب التي تحثنا على السعي نحو الاستمتاع بالصحة البدنية. أما السبب الآخر، فيتمثل في أنك إذا كنت تتمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية، فقد لا تحتاج أبدًا إلى تلقي رعاية طويلة المدى في إحدى دور الرعاية أو في المنزل أو في أي مكان آخر. ولن تنتهي بك الحال إلى الإصابة بالسمنة وما يتبع ذلك من كثرة التعرض للأمراض وتعريض حياتك للخطر والشعور بالوهن والعجز.

يرى "جاك لالان" أنه بممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي، تصبح ملكًا متوجًا وهما مملكتك الرائعة. ويرى "ماثيو رتيك" أن إضافة القليل من التخطيط المسبق للأوضاع المالية سوف يضمن لهذه المملكة مستقبلاً باهرًا.

الاهتمام بالحاضر دون المستقبل

بالطبع، يجب أن نبدأ في السعي نحو تحقيق الاستقرار المالي واللياقة البدنية في مرحلة مبكرة. وبالتالي، فإننا نحتاج إلى ممارسة التمرينات الرياضية وتناول

الغذاء الصحي والاهتمام بمسألة الادخار، بالإضافة إلى التخطيط للمستقبل. ومع الأسف، نادرًا ما تسير الحياة على هذا المنوال. فبدلاً من ذلك، نجد أننا نتبنى منهجًا عشوائيًا يميل إلى التركيز على الوقت الحاضر أكثر من المستقبل. بل إننا نبرر ذلك الموقف السلبي متعللين بعدم الحاجة إلى الشعور بالقلق، لأننا لن نحتاج إلى دار الرعاية أو الرعاية طويلة المدى. ولكن، تكشف الإحصاءات عن وجود احتمال كبير بأنك ستحتاج إلى ذلك!

يقضي الكثيرون منا سنوات الشباب في الكفاح من أجل تحقيق الرخاء المالي وربما تكوين حياة أسرية، حيث يعملون لساعات طويلة، ويعيشون حياتهم دون اعتبار للمستقبل. وهؤلاء يجدون صعوبة في توفير بعض الوقت لممارسة التمرينات الرياضية أو التأمل أو اتباع عادات غذائية صحية، كما أنهم يرون ادخار المال من أجل المستقبل أمرًا أشبه بالمستحيل. عندما يتقدم العمر بنا وبأبنائنا، تتصاعد وتيرة الأحداث في حياتنا. وبدلاً من الاهتمام بالتغذية السليمة، فإننا نتناول الطعام في عجالة؛ حيث نتناول الوجبات الجاهزة بين أوقات العمل أو في أثناء تنقلنا بين الأنشطة المختلفة، مثل الذهاب لمشاهدة مباريات كرة القدم أو حضور دروس البيانو أو الكاراتيه وغير ذلك من الأنشطة الأخرى. وغالبًا ما نتناول الطعام في السيارة، حيث نلتهم كميات كبيرة بمجرد التوقف في إحدى إشارات المرور. لذا، فلا شك في أن الوجبات الجاهزة مفضلة لدى الكثيرين. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذه الوجبات تؤثر

بالسلب على النظام الغذائي والصحة، وربما تفضي في النهاية إلى حدوث الوفاة. وسيتم ذكر المزيد عن ذلك الأمر في الفصل الرابع من الكتاب.

لقد أصبحت الوجبات الجاهزة في متناول يد الجميع، ولكن لا بد من وجود مقابل لكل شيء. إن أغلب هذه الوجبات الجاهزة يكون مقليًا ومطهوًا بدرجة عالية، إلى جانب احتوائه على نسبة عالية من الكوليسترول والسعرات الحرارية. ونتيجة لذلك، فهي تعمل على زيادة الوزن وتؤدي إلى الشعور بالكسل والخمول.

لا يقتصر الانشغال بالحاضر عن المستقبل على العادات الغذائية فحسب، وإنما يمتد ليشمل التفكير في النواحي المالية أيضًا، حيث نميل إلى إشباع الحاجات اللحظية فحسب. وبدلاً من ادخار العلاوة التي يتم الحصول عليها في الإجازات من أجل التقاعد، فإنه يتم إنفاقها في مراكز الترفيه أو دفع أقساط سيارة فخمة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يتم تأجيل التفكير في شراء بوليصة تأمين للرعاية طويلة المدى حتى فوات الأوان. وتزداد صعوبة الادخار مع الأشخاص المقيمين مع آبائهم المسنين؛ حيث إنهم - في أغلب الأحيان - يتحملون عبء النفقات والرعاية الصحية لآبائهم.

لقد حان الوقت لنا جميعًا كي نبتعد عن هذه السلوكيات الخاطئة والمتكررة وندرك مدى حاجتنا إلى تناول الطعام الصحي والادخار بطريقة صحيحة. وإذا لم نقم بذلك، فسوف ندفع الثمن باهظًا في النهاية. ويمكنك تشبيه

جسمك بالسيارة التي إذا اعتنيت بها وقمت بأعمال الصيانة الدورية اللازمة لها وزودتها بالوقود المناسب، فسوف تحافظ عليها في حالة جيدة لفترة أطول. والعكس صحيح؛ فإذا تجاهلت أعمال الصيانة الدورية وزودتها بالماء بدلاً من البنزين، فلن تتمكن من السير بها ولو بضع خطوات.

تجارب من واقع الحياة

في بداية حياته، لم يكن "جاك لالان" - خبير اللياقة البدنية - ذلك النموذج الذي يحتذى به في العناية بالصحة. فخلال نشأته في "كاليفورنيا"، كانت نسبة السكر لديه قد بدأت ترتفع إلى أن حضر محاضرة ألقاها أحد خبراء التغذية وتحدث فيها عن فوائد النظام الغذائي الصحي وممارسة التمرينات الرياضية. وانطلاقًا من هذه المحاضرة، بدأ "لالان" يغير نظامه الغذائي وأسلوب حياته بالكامل. فقد قام بدراسة الكثير من الكتب حول التغذية واللياقة البدنية وجسم الإنسان. ومنذ ذلك الحين، أصبح "لالان" حريصًا على تناول الغذاء الصحي وممارسة التمرينات الرياضية، كما أنه درس أسلوب العلاج بـ "الكيروبراكتيك" الذي يقوم على علاج الجسم من خلال تقويم العمود الفقري، ولديه الآن سجل حافل بالإنجازات.

من ناحية أخرى، فإن والد "لالان" - مثل الكثير من الأمريكيين - لم ينتبه قط إلى فوائد تناول الطعام الصحي وممارسة التمرينات الرياضية، بل أضر صحته كثيرًا بما كان يفضله من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون،

مثل الجبن واللحوم والزبد. وقد أدى ذلك إلى وفاته في سن صغيرة. أما بالنسبة لوالدته؛ فقد تنبهت إلى التغيير الصحي الذي طرأ على ولدها، فشاركته في تطبيق برنامج المواظبة على ممارسة التمرينات الرياضية والتغذية الجيدة. وعلى الرغم من أن حالتها الصحية كانت سيئة للغاية في السنوات الأولى من حياتها، فقد تمكنت من أن تحيا حياة مفعمة بالنشاط والحيوية حتى سن الرابعة والتسعين. يقول "لالان": "بسبب تغيير العادات الغذائية، عاشت والدتي أعوامًا إضافية تتراوح بين ٢٠ و٢٥ عامًا على الأقل. ومن ناحية أخرى، فقد قل العمر الافتراضي لوالدي بحوالي ٢٥ عامًا بسبب أسلوب حياته وعاداته السيئة في تناول الطعام".

> إن جميع ممارساتنا في الحياة ما هي إلا عادات نواظب على اتباعها. وهذه العادات هي التي تشكل أسلوب حياتنا. وقد قامت والدتي بتغيير القليل من عاداتها السيئة بعادات حسنة. بينما لم يغير والدي أيًا من عاداته، فكانت العاقبة غير محمودة.
>
> "جاك لالان"

بالمثل، لم يكن "ماثيو رتيك" - خبير التخطيط المالي - يتمتع بالاستقرار المالي في بداية حياته. ففي الحقيقة، كان وضعه المالي متدهورًا قبل أن يتخذ خطوات إيجابية ويحقق الاستقرار المالي. تعرض "رتيك" لأزمة مالية في فترة من حياته عندما بلغ الحد الائتماني الخاص به ٥٠٠٠٠ دولار وتراكمت عليه ديون بطاقة الائتمان وعجز عن سداد أقساط الرهن العقاري لمدة شهرين وكان على وشك التعرض لبيع العقار المرهون للبنك من أجل سداد ديونه، علاوةً على عجزه

عن سداد قسطين من أقساط السيارة. حينئذٍ، قرر "رتيك" أن يتخذ موقفًا إيجابيًا للتغلب على هذه الأزمة. يقول "رتيك": "كنت أعاني كثيرًا من هذه المشكلة، حتى تمكنت من إحداث تغيير جذري؛ فقد امتنعت عن شراء أي شيء باستخدام بطاقة الائتمان وبدأت أسدد كل دين في ميعاده".

إننا نضيق الخناق على أنفسنا عندما نعطي الفرصة للمقرضين للتحكم فينا.

"ماثيو رتيك"

في الوقت الذي بدأت أوضاع "رتيك" المالية في التحسن، زادت ثقته بأنه يستطيع تحقيق الاستقرار المالي. وعن تلك التجربة، يتحدث "رتيك": "كانت سعادتي غامرة في اليوم الذي تحررت فيه من الديون. ذلك حيث تمكنت بعد مرور ستة أشهر فحسب من سداد جميع أقساط الرهن العقاري."

كيف يمكنك تأمين أوضاعك الصحية والمالية مثلما فعل "جاك لالان" و"ماثيو رتيك"؟ الأمر بسيط للغاية، فكل ما عليك القيام به هو تركيز انتباهك على عاداتك الصحية وأوجه إنفاق أموالك. وعليك أن تكف عن الاهتمام بإشباع حاجاتك اللحظية على حساب حاجاتك المستقبلية. وينبغي أن تسأل نفسك هل أنت بحاجة فعلاً إلى تناول تلك الوجبة الدسمة أو شراء تلك الأسهم؟ بدلاً من ذلك، استثمر صحتك ومالك على المدى الطويل من خلال ممارسة التمرينات الرياضية والمحافظة على أموالك.

من التجارب الأخرى التي نود الإشارة إليها هنا تجربة "روبرت" و"ماري" اللذين رفضا الاعتراف بالحقائق السابقة. كان "روبرت" مولعًا

بتناول كميات هائلة من المشروبات الغازية ورقائق البطاطس المقلية واللحوم المصنعة. وبينما كان طول "روبرت" ١٧٠ سنتيمترًا تقريبًا كان وزنه ١٢٧ كيلو جرامًا، وكان يعاني من مرض النقرس ويشكو باستمرار من آلام في القدمين. وكان دائمًا ما يلقي باللوم على الحذاء الذي يسبب له الألم على حد قوله، كما كان يصر على عدم الاعتراف بأنه بدين.

كانت "ماري" تكثر قليلاً من تناول الأسماك بدلاً من اللحم البقري، ولكنها كانت تستمتع بتناول الوجبات الجاهزة، لدرجة أن وزنها زاد بمقدار ١٥ كيلو جرامًا تقريبًا. وبالتالي، بدأ كل منهما يعاني من المرض. وعلى الرغم من أن كليهما لم يبلغ من العمر سوى خمسين عامًا، فقد كانت أقساط التأمين الخاصة بهما مرتفعة وكانت صحتهما تسوء بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذلك، فإنهما لم يكونا مشتركين في أي من برامج الرعاية الصحية طويلة المدى.

أدرك "توم"، الذي يبلغ من العمر ٣٩ عامًا، أهمية الصحة الجيدة واللياقة البدنية، عندما كان يشاهد ذات ليلة برنامجًا تليفزيونيًا حول اللياقة البدنية يقدمه "جاك لالان". وقد استوعب "توم" الرسالة التي كان "لالان" يود توجيهها إلى مشاهديه، والتي تتلخص في أن تناول الغذاء الصحي وممارسة التمرينات الرياضية هما السبيل الوحيد للياقة البدنية. وقرر "توم" أن يطبق ذلك على حياته، حيث تخلص من ١٣ كيلو جرامًا من وزنه، وهو الآن يتحدث بفخر عما وصل إليه من حال أفضل. وكل ما عليه الآن هو القيام بعمل بعض الترتيبات المالية طويلة المدى ليؤمن نفسه على المستوى المادي أيضًا.

أما عن "إيزابيل" التي تبلغ من العمر الآن ٦٧ عامًا، فقد بدأت تحرص على الاعتناء بصحتها ولياقتها البدنية بعد وفاة زوجها منذ عدة سنوات. لم يكن زوج "إيزابيل" حاملاً لوثيقة تأمين على الحياة، كما أنه ترك لها كمًا هائلاً من الفواتير مستحقة السداد. وفي غضون ذلك، كانت تحصل على راتب ضئيل حيث كانت تعمل كموظفة استقبال. وعندها بدأ القلق يساورها بشأن استقرارها المالي والصحي، فقامت "إيزابيل" بالبحث عن برنامج تأمين للرعاية طويلة المدى (سيتم ذكر المزيد عن ذلك لاحقًا في هذا الكتاب)، ولكنها لم تستطع تحمل نفقات ذلك بسبب راتبها الضئيل. من هنا، أدركت "إيزابيل" أن الاستمتاع بصحة جيدة هو السبيل الوحيد أمامها لتقي نفسها من الحاجة إلى الرعاية طويلة المدى.

وأخيرًا، دعنا – عزيزي القارئ – نلقي نظرة على تجربة "لويز"؛ تلك الأرملة التي تبلغ من العمر ٥٥ عامًا، وتعمل عملاً حرًا، ولديها ابنان بالغان، وتعيش وحدها بصحبة كلبيها في مدينة صغيرة بولاية "أوهايو" بعيدًا عن ابنيها وأسرتيهما. عندما كانت "لويز" بصحة جيدة، فضلت أن تحصل على بوليصة تأمين للرعاية طويلة المدى. وتقول "لويز" إن السبب وراء ذلك هو أنها لا تريد أن تثقل كاهل ابنيها بتحمل نفقات رعايتها في حالة إصابتها بأي مكروه. وقد كان ذلك يمثل ضغطًا ماليًا بالنسبة لها، ولكنها قررت مواجهة الموقف بحسم؛ حيث قامت باقتطاع النفقات الخاصة بالرحلات والأنشطة الترفيهية، وتمكنت من دفع القسط السنوي الذي بلغت قيمته ١٦٧٠ دولارًا تقريبًا. وتقول "لويز" إن راحة البال التي تشعر بها في الوقت الحالي تستحق

ذلك الجهد الذي بذلته. ولم تعد تشعر بالأرق بسبب التفكير فيما يمكن أن يحدث لها في المستقبل.

لنمعن النظر فيما تدفعه "لويز" حاليًا وما يمكن أن يعود عليها بعد ذلك. يمكن أن نفترض أن "لويز" ستعيش ٢٥ سنة أخرى، وسوف تستمر في سداد مبلغ ١٦٧٠ دولارًا كل عام إلى حين وفاتها أو حاجتها إلى الفوائد. على الرغم من أنه لم يتم تحديد قيمة ثابتة لأقساط التأمين بصورة مطلقة، فإنه من المتوقع أن تظل هذه الأقساط ثابتة بمجرد شراء بوليصة التأمين، وهو ما أكده لنا أحد أشهر المحللين والمستشارين في هذا المجال. ويعني ذلك أنه من المحتمل أن يبلغ إجمالي ما تدفعه "لويز" خلال سنوات حياتها ٤١٧٥٠ دولارًا. ولكن إذا احتاجت إلى تأمين الرعاية طويلة المدى، عند بلوغها ٨٠ عامًا مثلاً، فإن بوليصة التأمين الخاصة بها يمكن أن تعود عليها بفائدة قدرها ١٢٢٠٠٠ دولار تقريبًا في ذلك العام، مع توقع زيادة الفوائد في السنوات التالية.

وبالطبع، سيكون هذا الاستثمار مربحًا، خاصةً وأن متوسط تكلفة السنة الواحدة في إحدى دور الرعاية في الوقت الحالي يبلغ ٧٠٠٠٠ دولار تقريبًا.

مزيد من التفاصيل حول التخطيط للمستقبل

المخاطر:

إن عدم الاستقرار المالي أو الصحي يعرض حياتك للخطر. وإذا لم تتمتع بصحة جيدة، فإنك تعرض نفسك للمشكلات البدنية التي قد تؤدي بك إلى

الموت في سن صغيرة. وإذا لم تستعد ماليًا من أجل المستقبل، فإنك تخاطر بعدم امتلاك المال الذي يعينك فيما بعد، أو بأن تصبح عبئًا على أسرتك أو على الدولة. ولكن، ما حجم المخاطر التي يمكنك تحملها؟

أنت سيد قرارك؛ فدور هذا الكتاب يتلخص في مساعدتك على القيام بالخيارات الصحيحة التي تناسب حالتك. فعلى سبيل المثال، كانت "لويز" تنوي التعرض لأقل قدر ممكن من المخاطر فيما يتعلق باحتياجاتها من الرعاية طويلة المدى في المستقبل. أما "توم" فقد قرر أن يتخلص من احتمال تعرضه للأمراض وأن يحسن صحته البدنية بأسرع ما يمكن. ومهما كان ما تقرره بشأن حجم المخاطر التي يمكنك تحملها، عليك أن تدرك أولاً معنى الخطر الحقيقي بالنسبة لك. هل يتعلق الأمر بصحتك أم بصحة الأشخاص الذين تحبهم وتهتم لأمرهم؟ هل يتعلق الأمر بأموالك أم بأموال زوجتك أم ورثتك أم الأشخاص الذين تحبهم؟

إن الإجابة عن تلك الأسئلة تعينك على التفكير جيدًا في الأشخاص الذين يعتمدون عليك، بالإضافة إلى تقييم عاداتك الخاصة بتناول الطعام وممارسة التمرينات الرياضية وحالتك الصحية وطبيعة جيناتك الوراثية والتاريخ المرضي للعائلة والنزوع الفطري للإصابة بأمراض معينة. كما أنه يتضمن التعرف على المخاطر المحتملة لاستثمار معين أو استراتيجية بعينها، وعواقب كل منهما. والآن، سنلقي الضوء أكثر على المخاطر المالية.

مما لا شك فيه أننا جميعًا نود أن نملك القدر المناسب من المال في الوقت المناسب ولفترة مناسبة. (سوف نتطرق إلى المزيد من التفاصيل عن كيفية مساعدتك في القيام بذلك في الفصل السادس من الكتاب.) فعلى سبيل المثال، ينبغي أن يتمثل الهدف المالي الذي تسعى إلى تحقيقه في ألا تخلف وراءك أي ديون بعد وفاتك.

التغيرات الديموغرافية

ومما يدعو للتفاؤل أن وصولك سن التقاعد أو بلوغك سن الخامسة والستين لا يعني على الإطلاق أن تتحول إلى شخص مريض أو أن تتقاعد بسبب كبر سنك أو أن تعيش السنوات المتبقية من عمرك وحيدًا. وقد بدأت أعداد متزايدة من الأمريكيين في إدراك أهمية الوصول إلى وضع صحي ومالي أفضل وأن سن الخامسة والستين لا يمثل سن التقاعد، ولكنه إشارة إلى إمكانية القيام بتغيير المهن وأساليب الحياة والسفر، وغير ذلك من الأنشطة الأخرى. وفي الحقيقة، فإن الحكومة الفيدرالية تبحث مسألة مد سن التقاعد الرسمي حتى ٦٧ عامًا.

إن جميع ما سبق يعني أنه سيتوفر لديك المزيد من الوقت من أجل استثمار مالك والاستمتاع بحياتك. إنه نوع جديد من التقاعد في الوقت الحاضر؛ حيث إنه يضم عددًا لا حصر له من الإمكانات، إضافةً إلى إمكانية الاستمتاع بالحياة على نحو تام.

إذا كنت لا تزال تفكر في أن سن الخامسة والستين هو بداية التقاعد والتكاسل، عليك أن تفكر في أحد الأعمال البطولية التي قام بها "جاك لالان"

والتي تحتاج إلى قدر هائل من القوة والجَلَد، وذلك بعد بلوغه سن الخامسة والستين. ففي عام ١٩٨٤، عندما كان يبلغ من العمر سبعين عامًا، قام "لالان" بسحب ٧٠ قاربًا تحمل سبعين فردًا مسافة ١,٥ ميل وهو مكبل بالأصفاد ويقاوم الريح العاتية التي تواجهه.

لا يموت الفرد لكبر سنه؛ وإنما يموت لإهماله.

"جاك لالان"

ملخص

إن توفير الوقت اللازم لتحقيق الاستقرار المالي والصحي في الوقت الحاضر سوف يعينك على الاستمتاع بهما لفترات طويلة في المستقبل. إذا كنت تتمتع بالصحة الجيدة واللياقة البدنية، فإن نسب احتمال إصابتك بأي مرض مزمن واحتمال حاجتك إلى الرعاية في المستقبل سوف تقل بصورة تلقائية. ولكن في حالة احتياجك للرعاية، فعليك أن تخطط للمستقبل بدءًا من الآن. وسوف يساعدك ذلك في أن تشعر أنت وأسرتك براحة البال للتمتع بالصحة الجيدة والحياة الهانئة. وعلى الرغم من تأزم وضعك المالي ومن الضغوط المالية التي قد تفرضها عليك الظروف، فإنه يمكن أن تتبدى لك خيارات أخرى إذا أوليت التخطيط المستقبلي اهتمامًا.

ماذا يجب أن تفعل في الوقت الحاضر؟ في البداية، عليك أن تتصل بأحد المستشارين الماليين الأكفاء ذوي الخبرة في القضايا المتعلقة بالشيخوخة. بالإضافة إلى ذلك، فكر في الآتي:

- إذا لم تكن قد بلغت سن التقاعد بعد، فاستفد من أموال الفوائد المركبة لتحقيق الاستقرار المالي، وابدأ في تغيير عاداتك الغذائية وأسلوب حياتك من الآن حتى تنعم بصحة أفضل في المستقبل.
- ابدأ بالتخطيط من الآن. فكلما انتظرت طويلاً لتحسين حالتك البدنية، ازداد الأمر صعوبة. ومن الناحية المالية، فإنك تحتاج إلى أن ترتب شئونك وتضع خططًا للطوارئ من الآن لاحتمال الحاجة إلى الرعاية طويلة المدى.
- إذا بدأت تشعر بأنك تشيخ، فعليك أن تستعيد نشاطك وأن تتحرك كثيرًا. فعادةً ما تترجم القدرة على الحركة إلى الشعور بالحرية عند تقدم السن.

مصادر أخرى

- موقع Covenant Consumer Resource Center وعنوانه (www.covenantresource.com): موقع الويب الخاص بـ "ماثيو رتيك" والمخصص لمساعدة المتقاعدين ومن هم على وشك التقاعد في الوصول إلى المعلومات الضرورية لحماية ممتلكاتهم وتأمين أوضاعهم المالية مدى الحياة. تصفح الكتيبات المجانية المتاحة حول مجموعة متنوعة من الموضوعات.
- موقع Eat 5 to 9 Servings of Fruits and Vegetables a Day for Better Health، وعنوانه (www.5aday.gov): موقع تقدمه وزارة

الـصحة والمعهـد القـومي للـسرطان في الولايـات المتحـدة الأمريكيـة، ويتـضمن الموقـع كـمًا هـائلاً مـن المعلومـات عـن التغذيـة الـسليمة والصحة.

- موقـع Employee Benefit Research Institute، وعنوانـه (www.ebri.org): مجموعة بحثية خاصة غير هادفة للربح تركز على القضايا المتعلقة بالصحة والادخار والتقاعد والأمـن الاقتـصادي، مـع الإشـارة إلى الكثـير مـن الحقائق والإحصاءات والدراسات التي تزيد من اطـلاع الأشـخاص في هذا الشأن.

- موقع MyMoney.gov، وعنوانـه (www.mymoney.com): موقـع تـابع للجنة القومية للتعليم ومحو الأمية بالولايات المتحدة. وهو موقـع مجـاني يخـتص بالموضـوعات الماليـة بـدءًا مـن المـدخرات والاسـتثمار وحتـى التخطيط للتقاعد.

- موقع National Council on the Aging، وعنوانه (www.ncoa.org): مؤسسة قومية غير هادفة للربح مخصصة لتحـسين صـحة كبـار الـسن وزيادة قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم. ويتـضمن الموقـع معلومـات عن الصحة وأبحـاث الـشيخوخة ومعلومـات برنـامج التـأمين ضـد الشيخوخة وغـير ذلـك. تـصفـح Center for Healthy Aging عـلى العنـوان www.healthyagingprograms.org وانقر عـلى "Health Topics" لقراءة المزيد حول الصحة.

- موقع National Institutes of Health، وعنوانه (health.nih.gov): موقع تابع لوزارة الصحة الأمريكية والمعاهد الوطنية للصحة. يقدم هذا الموقع معلومات عن الصحة وأساليب الحياة الصحية وأمراض الشيخوخة، وغير ذلك الكثير.

- موقع President's Council on Physical Fitness and Sports وعنوانه (www.fitness.gov): موقع تابع للجنة استشارية من المواطنين المتطوعين يقدم معلومات حول النشاط البدني واللياقة والألعاب الرياضية بأمريكا. لمزيد من المعلومات عن اللياقة البدنية، تصفح الموقع التالي: www.presidentschallenge.org.

الفصل الثاني

القرارات المالية والمستندات القانونية

> تضمن المستندات القانونية السليمة توفير الرعاية لك ولذويك.
>
> "ماثيو رتيك"

إن الأساس في حدوث الاستقرار المالي يكمن في استعداد الفرد نفسه لذلك. فلا بد أن يكون لديك المال الكافي والخطط المناسبة التي تستطيع استغلالها وقتما تشاء. ولا بد أيضًا أن تتأكد من توفر المستندات القانونية الضرورية لتنفيذ هذه الخطط. وفيما يلي بعض الأمثلة لأشخاص لم يهتموا باستيفاء المستندات القانونية أو تحرير وصية قبل وفاتهم مما ترتب عليه عواقب وخيمة:

المثال الأول: وضع رجل كبير السن مخططًا تفصيليًا لتوزيع أملاكه بعد وفاته. ولضمان تنفيذ وصيته وخفض الضريبة المستحقة عن تركته وتعجيل إجراءات توزيعها بعد الوفاة، قام أيضًا بعمل ائتمان غير قابل للإلغاء (وهو أمر سيتم تناوله باستفاضة لاحقًا). ولكن كانت هناك مشكلة واحدة حيث اتضح بعد وفاته أنه لم يكمل المستندات والأوراق اللازمة لتحويل أي أصول إلى الائتمان بصفة رسمية. وكان هذا الجزء الذي تم إغفاله ذا أهمية بالغة لأنه أفسد خطته بالكامل.

المثال الثاني: كانت هناك فتاة تعيش في فلوريدا وتدعى "تيري شيافو"، وكانت حالتها الصحية متأخرة حتى أنه كانت تتم تغذيتها عن طريق الأنابيب. وعلى

الرغم من اختلاف أهلها حول القرار الواجب اتخاذه بشأن حالتها، فقد استقروا في النهاية على فصل هذه الأنابيب عنها، لتتوفى ولكن بعد معاناة قاسية دامت طويلاً. وكانت المشكلة الرئيسية التي واجهتهم وقتها أن "تيري" لم تقم قط باستكمال المستندات التي تكشف عن وصيتها، مما زاد من حزن عائلتها بلا شك.

المثال الثالث: عندما علمت "هيلين" أنها مصابة بمرض سيودي بحياتها، طلبت من ابنتها "راشل" سداد دين قيمته ٧ آلاف دولار لإحدى صديقاتها بعد وفاتها. لم تكن "راشل" لديها أدنى فكرة عن هذا الدين من قبل. ولكن "هيلين" كانت مصرة على ذلك. لذا، تعهدت "راشل" بتنفيذ رغبة والدتها. ومع الأسف، لم تدون "هيلين" ذلك في شكل وصية. وبالتالي، عندما توفيت لم يصدق الزوج ولم يوافق على سداد المبلغ إلا بعد أن هددت "راشل" - وهي تبكي - بترك جنازة والدتها. ومع ذلك، كان من الممكن تجنب حدوث مثل هذا الموقف ببساطة ما إذا توفرت المستندات المناسبة التي تثبت صحة ما أوصت به "هيلين"، حتى إن لم تكن موثقة قانونيًا.

نستنتج مما سبق أنه من الضروري ألا نغفل تدوين تفاصيل معينة لما نوصي به بعد وفاتنا. وذلك لأن تلك التفاصيل من شأنها تغيير الكثير من الأحداث. وفيما يلي عرض لبعض المستندات التي من شأنها أن تشكل فارقًا في حياة ذوينا أو من نهتم بهم بعد الوفاة.

الوصية

الوصية وثيقة قانونية تنقل رغبات الفرد فيما يتعلق بتوزيع أصوله وأملاكه بعد وفاته. فهي تحدد الأشخاص الذين سيحصلون على ممتلكات الشخص

المتوفى ونصيب كل منهم بالضبط. ومن الممكن أن يذكر صاحبها - إن شاء - السبب وراء توزيعه لتركته بهذه الطريقة. وعليه، فإنه لزام على كل منا تحرير وصية رسمية موقعة، في حضور شهود، وتوثيقها ووضعها في مكان أمين. ومن الأفضل عمل نسخ من هذه الوصية ووضعها في أماكن متعددة بحيث يسهل الوصول إليها بعد وفاته.

الطبيعي عادةً إذا مات شخص دون أن يترك وصية أن يتم توزيع أملاكه وفقًا للشرع والقانون المطبقين. ولكن، إذا كنت تريد تخصيص جزء معين من ممتلكاتك لأحد أقربائك ممن ليس لهم نصيب في تركتك بحكم الشرع أو القانون، فمن الأفضل أن تكتب وصية رسمية تذكر فيها ذلك حتى يتم تنفيذ ما تريد، وإلا فلن يحصل قريبك هذا على شيء.

إذا أراد الشخص أن يحدد الأفراد الذين سيحصلون على أملاكه بعد وفاته، فينبغي أن يكون دقيقًا في وصيته. وذلك لأنه غالبًا ما ينشب نزاع بين أفراد العائلة إذا تعلق الأمر بالإرث وتوزيع الأملاك.

على سبيل المثال، إذا أردت أن تهب شخصًا ما منزلك وهو ليس له الحق في إرثك، فمن المؤكد أن ذلك لن يحدث إلا إذا حررت وصية رسمية تحدد ما توصي به بالضبط من إرث لهذا الشخص. وذلك لأن النزاع بين أفراد العائلة أمر وارد في هذه الحالة ما دام الأمر يتعلق بالمال.

في أية وصية، يتم تحديد شخص كوصي فعلي وآخر كوصي احتياطي. ذلك حيث سيقوم هذان الشخصان بالإشراف على توزيع أملاك الموصي. لذا، يجب

أن يتم اختيار هذين الشخصين بعناية فائقة وأن يكونا من أهل العدل والثقة المشهود لهم بالأمانة ولا يفضل عادةً التفكير في أحد أفراد العائلة أو في صديق حميم لتولي هذه المهمة. ولكن - في أغلب الأحيان - ربما يكون المحامي أو المستشار المالي أو القانوني الخيار الأمثل للوكيل غير المتحيز. أما إذا كنت لا تزال ترغب في اختيار شخص من العائلة كوصي - حتى إن كان أحد الورثة - فربما تحتاج إلى التفكير في تحديد طرف آخر مستقل وغير متحيز - وهو المستشار القانوني غالبًا - كشريك في تنفيذ الوصية كي يتوفر عنصر العدل في تنفيذ الوصية.

في مثل هذه الحالات، ينبغي أن تركز جلَّ انتباهك على القوانين المتعلقة بالوصايا ونقل الملكية في مختلف الدول التي من المحتمل أن تودع فيها الأصول. فهذه القوانين تختلف من دولة لأخرى، والمستندات التي تكون كافية لنقل الملكية في دولة ما ربما لا تكون كافية في دولة أخرى.

إذا كان لديك أبناء قصّر أو ابن بالغ ولكنه معاق أو شخص يحتاج إلى الرعاية، فيجب أن تشمل وصيتك أيضًا شرط وصاية قانونية يحدد من الذي سيهتم بهذا الشخص. وبصفة عامة، فإنها فكرة جيدة أن تحدد شخصًا ليكون مسئولاً بشكل مباشر عن رعايته، وآخر يكون مسئولاً عن الأموال التي تدخرها. ويتم ذلك عادةً في شكل ائتمان غير قابل للإلغاء يتم تحريره لصالح هذا الشخص الذي يحتاج إلى الرعاية.

الائتمان وأنواعه

سواء أكان لديك شخص قاصر في عائلتك أم لا، فربما تحتاج أن تفكر في إيداع بعض أصولك أو كلها في أحد أشكال الائتمان. ولست في حاجة إلى امتلاك المزيد من المال أو الأصول من أجل البدء في تفعيل الائتمان والانتفاع به.

الائتمان هو وسيلة قانونية يتم من خلالها الاحتفاظ بأصول معينة لمنفعة شخص أو شيء ما. والائتمان إما أن يكون خلال حياة الشخص المؤتمِن نفسه (أو صاحب الائتمان) مما يعني إمكانية سريان العمل به في أثناء حياة الشخص صاحب الائتمان، أو يكون بموجب وصية، مما يعني سريان العمل به بعد وفاة صاحب الائتمان. وإذا كان الائتمان غير قابل للإلغاء، فإنه يصبح كيانًا قانونيًا منفصلاً لا يمكن تغييره بمجرد سريان مفعوله ويتم فصل أصوله عن أصول المؤتمِن. ولكن، إذا كان الائتمان قابلاً للإلغاء، فإن تلك الأصول تبقى جزءًا من أصول المؤتمِن وتظل تحت إشرافه.

كما سبق وذكرنا، يعد الائتمان غير القابل للإلغاء وسيلة ممتازة لضمان الدعم المالي لطفل أو فرد معاق في أسرة. ومن الممكن أن يبدأ في أثناء حياة الشخص المؤتمِن، أو بعد وفاته كائتمان بموجب وصية. والائتمان غير القابل للإلغاء لا تفصل أصوله فقط عن ممتلكات المؤتمِن، ولكنه أيضًا يضمن عدم تأجيل إجراءات اعتماد الوصية بعد الوفاة والحفاظ على سرية شئونك.

إن الائتمان القابل للإلغاء الذي يتم في حياة الشخص يعد طريقة جيدة للتخطيط للمستقبل وتأمين حياتك في حالة الحاجة إلى الرعاية أو عدم القدرة

على إدارة شئونك بنفسك. وتظل أنت المتحكم في شئون هذا الائتمان ما دمت قادرًا على ذلك. أما في حالة حدوث مكروه لك، يمكنك توكيل شخص آخر (مؤتمَن) ليتولى مسئولية إدارة كل شئونك. وفي هذا النوع من الائتمان، لا يتم كذلك تأجيل اعتماد الوصية، مع ضمان توزيع الأصول في الائتمان بعد وفاة الشخص صاحب الائتمان بأقل المشكلات ودون أي تأجيل.

علاوة على ذلك، يمكن أن يكون الائتمان وسيلة جيدة لضمان تحقيق الاستقرار المالي لشخص يهمك شأنه بعد وفاتك. وتحضرنا هنا قصة "ميليندا" التي تبلغ من العمر ٨٤ عامًا، والتي كانت زوجة لـ "جورج" لمدة ٣٩ عامًا، وكانت تعلم جيدًا ميوله الجانحة إلى إهدار المال في اختراعات ومشروعات تافهة.

لهذا السبب، كانت دائمًا ما تبقي أصولاً وأسهمًا معينة بعيدًا عن متناول "جورج" كنوع من التأمين في حالة إذا خسر كل شيء.

ولهذا السبب أيضًا حرصت "ميليندا" عند مرضها، على اتخاذ التدابير اللازمة مع محاميها لتحرير ائتمان يتم الانتفاع به بعد وفاتها وفقًا لما هو محدد في وصيتها. وعليه، فسوف يحصل "جورج" بمقتضى هذا الائتمان، الذي يشرف عليه محامي "ميليندا"، على دخل منتظم، سواء من دخل الائتمان أو رأس المال الأصلي، إذا اقتضت الضرورة. وبذلك، استطاعت "ميليندا" أن تحقق ما تمنته حتى بعد وفاتها.

مصطلحات خاصة بالائتمان

يوجد العديد من أنواع الائتمان المختلفة التي تفي بمختلف الاحتياجات المالية والنفسية والبدنية والصحية. ونظرًا لأهمية هذا الموضوع، فإليك فيما يلي قائمة بأهم المصطلحات الأساسية المتعلقة بالائتمان:

- **الائتمان**: إجراء قانوني يحتفظ من خلاله بأصول معينة كي ينتفع بها لصالح شخص أو شيء ما.
- **المؤتمِن**: الشخص الذي يقوم بتأسيس الائتمان؛ ويعرف أيضًا باسم صاحب الائتمان أو مانح الائتمان.
- **المؤتمَن**: الشخص المنوط بمسئولية إدارة الائتمان واتخاذ القرارات المتعلقة بشأنه.
- **الائتمان في حياة الشخص**: يسري مفعوله في أثناء فترة حياة مانح الائتمان.
- **الائتمان بموجب وصية**: يسري مفعوله بعد وفاة مانح الائتمان.
- **الائتمان غير القابل للإلغاء**: إجراء قانوني منفصل لا يمكن تغييره بمجرد سريان مفعوله؛ حيث تنتمي أصوله إلى الائتمان فقط، مع تقديم إقرار ضريبي على العائدات.
- **الائتمان القابل للإلغاء**: من الممكن أن يغيره مانح الائتمان وقتما شاء. ويبقى تحت إشرافه حيث يستطيع أن يتصرف مثل المؤتمَن. وتبقى أصوله جزءًا من أصول مانحه.

ربما يكون تأسيس الائتمان بطريقة صحيحة - مهما كان نوعه - أمرًا معقدًا. لذا، من الأفضل الاستعانة بمحامي كفء. فهناك بعض الأشخاص من كبار السن يقومون بتأسيس ائتمان وحدهم ولكنهم ينسون تمويله. وهنا لا يغيب عنا أن المساعدة القانونية الجيدة تزيد بصورة لا سبيل إلى إنكارها من تكلفة عملية

الائتمان، ولكن ما تجنيه من راحة بال حيال تحقيق رغباتك والتغلب على المشكلات القانونية التي ربما تظهر بعد وفاتك، يستحق بجدارة هذه النفقات الإضافية.

من جانب آخر، يجب أن تضع في اعتبارك أيضًا أن تفاصيل الائتمان والمستندات المتعلقة به إنما تحتاج إلى إعادة فحص من حين لآخر للتأكد من أنها سليمة وتشتمل على أحدث البيانات، خاصة إذا كانت بياناتك أو بيانات المستفيد من الائتمان قد شهدت أي تغيرات جوهرية، مثل أحداث الميلاد أو الوفاة أو الزواج أو الطلاق أو ما شابه، أو أدخلت تعديلات على القوانين والتشريعات.

خيارات أخرى بديلة عن الائتمان

إذا أردت ألا تقضي وقتًا إضافيًا أو تنفق مالاً زائدًا في تأسيس الائتمان، وتشعر بحق أنك لست في حاجة إليه، فهناك طريقة سريعة تتضمن عدم دفع رسوم إضافية في توزيع أصل ما، مثل حساب مصرفي أو شهادة إيداع يتم الانتفاع بها بعد الوفاة، وهي تحويل ذلك الأصل عند الوفاة إلى مستفيد. ولن يحتاج الوريث بعد ذلك إلا إلى تقديم دليل على الوفاة - يتمثل عادة في نسخة معتمدة وموثقة من شهادة الوفاة. وعندئذٍ، يصبح الأصل ملكه مباشرة ودون أي نزاع.

تقدم بوليصات التأمين على الحياة التي يتم فيها تحديد مستفيدين النوع نفسه من التوزيع السريع الدقيق للأصول على الورثة بعد وفاة الشخص. وما

يتطلبه الأمر عادة في هذه الأحوال مجرد اتصال بشركة التأمين كي تبدأ عملية التوزيع.

هناك خيار آخر لتيسير نقل أحد أصول الملكية الأساسية مثل المنزل، ويتمثل في إشهار حق ملكية المنزل في ملكية مشتركة مع حق الاستمرار في العيش مع الوريث. وإشهار حق الملكية دليل على نقلها. ولكن يجب أن تضع في اعتبارك أنها ليست فكرة جيدة بصفة عامة أن تشتمل أصولك على أسماء أبنائك أو أحفادك؛ لأنك ستصبح مسئولاً في نظر القانون عن أي قضايا قانونية أو مخالفات مالية قد يكون لأحد أبنائك دخل بها، ومن ثم فقد تتعرض أصولك للخطر. على سبيل المثال، إذا أصبح ابنك متورطًا في طلاق أو عليه ضرائب متأخرة أو يواجه قضية قانونية من نوع ما، فإنك ستعرض أموالك أيضًا للخطر في هذه الحالة. بدلاً من ذلك، ينبغي أن تفكر في تحويل الملكية عند الوفاة أو تحديد مستفيد لحسابات تقاعد العاملين والتأمين على الحياة والدفعات السنوية.

تعيين الأصول

علاوةً على ما سبق، لا بد أيضًا من التأكد من هوية الورثة الذين تم تحديدهم للانتفاع بالأصول المختلفة للفرد - مثل الحسابات المصرفية وحسابات السوق النقدية وسندات الملكية والعقارات والسيارات وحسابات التقاعد وشهادات الإيداع وبرامج المعاشات القديمة وبوليصات التأمين (حتى بوليصة التأمين الصغيرة). وما يحدث غالبًا أن بعض الناس يغفلون عن

تغيير المستفيد المحدد للانتفاع بالأصول عند تغيير الوظائف أو الشركاء أو عند وفاة الشخص المستفيد. وبذلك، فقد تحتاج إلى تحديد أمور أخرى كثيرة غير اسم المستفيد. على سبيل المثال، غالبًا ما يكون تحويل الملكية عند الوفاة طريقة ممتازة فيما يتعلق بحساب البنك وحساب الوساطة وشهادات الإيداع وما شابه. ذلك حيث يستطيع المالك من خلال هذين الحسابين والشهادات أن يعين تحويل أصل أو أصول معينة على الفور إلى المستفيد الذي يحدده. هناك خيار آخر وهو وضع الأصول في ائتمان قابل للإلغاء ينتفع به الشخص المستفيد في حياة مانح الائتمان. ذلك حيث تبقى الأصول في هذا النوع من الائتمان تحت إشراف مانح الائتمان تمامًا - بصفته مؤتمنًا - ما دام قادرًا على اتخاذ القرارات بنفسه. ومع ذلك، إذا عجز الشخص مانح الائتمان عن اتخاذ القرارات بنفسه أو في حالة وفاته، فإنه تتم إدارة الائتمان بواسطة المؤتَمن الذي يحدده. وهذه طريقة جيدة لضمان التحكم في الأموال في أثناء حياة الشخص المانح للائتمان أو بعد وفاته.

في ضوء ما سبق، عليك أن تحاول تحقيق الاستقرار الصحي والمالي، وتأكد من فحص كل ما قمت بتحديده من قبل بالنسبة للمستفيدين، مع تجديد أسماء المستفيدين وشخصياتهم حسب رغباتك وظروفك الحالية. وبالتالي، فسوف تضمن أحقية المستفيد، فلا يحدث - مثلاً - أن تنتفع زوجة غير أمينة بأموال زوجها بعد وفاته. بل وربما تكون قد حددت ابن أخيك كمستفيد وهو غير قادر على تحمل المسئولية ويواجه الآن قضايا قانونية بسبب بعض التصرفات الخاطئة التي قام بها. وإذا لم تقم بإلغاء اسمه بصورة رسمية كمستفيد من

شهادة الإيداع تلك التي اشتريتها منذ أربعة سنوات بقيمة ١٠٠٠٠ دولار، فإنها ملكه وبالتالي من حقه التصرف فيها كما يحلو له، في حالة إصابتك بمكروه.

الوكيل المالي

مهما كان عمرك، ينبغي أن تحدد شخصًا ليكون وكيلاً أو وصيًا على أموالك في حالة إذا أصبحت غير قادر على تولي شئونك بنفسك. وإذا كنت متزوجًا، قد تريد توكيل زوجتك كشخص يقوم باتخاذ القرارات المالية نيابةً عنك إن لم تستطع ذلك. ولكن ما الحل إذا لم تكن الزوجة تمثل الاختيار الأمثل لاتخاذ القرارات المالية، أو إذا أصبحت هي أيضًا عاجزة عن ذلك. في هذه الحالة، ستحتاج إلى اختيار شخص بديل للتصرف نيابة عنك. ولذلك، يجب ألا تغفل تحديد شخص بديل عن الوكيل الأول المحدد.

يمكن أن يحدد التوكيل كتوكيل دائم، بحيث يسري مفعوله بمجرد توقيعه ويبقى ساريًا إذا أصبحت عاجزًا وإلى حين وفاتك أو إلى أن تلغي الحكومة التوكيل. كما يمكن أن يكون التوكيل مستقبليًا، بحيث يسري مفعوله فقط في حالة إذا أصبحت فاقد الأهلية أو غير قادر على تولي شئونك بنفسك أو إذا حدث لك مكروه كما هو منصوص عليه في المستند القانوني. ويمتاز التوكيل الدائم بإمكانية استخدامه مباشرةً بمجرد الحاجة إليه؛ ولكنه ينطوي على عيب خطير حيث تنقل الأهلية مباشرةً إلى الشخص الذي حددته للتحكم في أموالك في أية حالة من هذه الحالات. ومع ذلك، في حالة التوكيل المستقبلي،

فإن التفاصيل المتعلقة بتحديد عدم قدرتك على تولي شئونك بنفسك وفقدان الأهلية تقف حائلاً إلى حد ما دون حدوث ذلك.

غالبًا ما يقوم الناس بعمل توكيل مالي دائم لمستشار قانوني أو مالي بحيث يكون موثوقًا فيه؛ ويتم توقيع المستند ثم يوضع جانبًا إلى حين الحاجة إليه. ولذلك، يجب الحرص والتدقيق جيدًا في الشخص الذي يتم توكيله، فلا بد أن يكون شخصًا موثوقًا فيه، ويجب تعيين شخص أو اثنين كبديل احتياطي في حالة غياب الوكيل الأصلي أو عدم رغبته في اتخاذ تلك القرارات. في النهاية، يجب أن يكون التوكيل من ذلك النوع الدائم حتى يظل ساري المفعول ومعمولاً به.

الوكيل الدائم للرعاية الصحية

إذا كنا نؤكد على ضرورة توكيل شخص موثوق فيه كي يتولى شئونك المالية في حالة عدم قدرتك على ذلك، فيجب أن ننوه أيضًا إلى ضرورة توكيل شخص لاتخاذ القرارات المتعلقة برعايتك من الناحية الصحية. ولا يمكن لهذا الشخص الاضطلاع بالمهمة المنوطة إليه ما لم تنص مستندات قانونية على ذلك.

يتم اختيار الشخص الذي توكل إليه الرعاية الصحية (أو ما يسمى تحديدًا بالوكيل الدائم للرعاية الصحية) لاتخاذ قرارات صحية وطبية نيابةً عنك إن لم تستطع القيام بذلك. وكما في حالة الوكيل المالي، يجب أن تتحرى الدقة لتعيين الشخص المناسب لتحمل مسئولية شئونك. والمسئولية لا تقع بصفة تلقائية على عاتق الزوج إن لم يتم تحديد شخص آخر. مرة أخرى، إنها فكرة جيدة أن

يتم تحديد شخص واحد أو أكثر كي ينوب عن هذا الوكيل احتياطيًا؛ حيث إنه من الممكن أن يكون الزوج أيضًا عاجزًا. وأضف إلى ذلك أيضًا انشغال الأشخاص المقربين بالشخص الذي يتعرض لأزمة صحية، حتى أنه لا تكون لديهم القدرة النفسية لتدبر شئونه أو البت في أمور مهمة. وفي هذه الأثناء، ربما يكون الشخص الآخر الذي تحدده بصفة احتياطية، والذي تكون معاناته النفسية أقل، في حال أفضل لاتخاذ قرارات صائبة.

وصية الرعاية الصحية

يقصد بهذا النوع من الوصايا تلك الوثيقة القانونية التي تحدد رغبات الشخص فيما يتعلق بمساعدته في البقاء على قيد الحياة باستخدام بعض الوسائل الصناعية.

من الممكن الوقوف على أهمية هذه الوصية بالرجوع إلى دراسة الحالة الخاصة بـ "تيري شيافو" التي تم ذكرها من قبل. ذلك حيث أصيبت "تيري" بسكتة دماغية عندما كانت في أواخر العشرينيات من عمرها. وبات من الواضح أنه إذا كانت "تيري" قد وقعت وصية في أثناء حياتها، لكانت حددت بلا شك رغباتها فيما يتعلق بدعم بقائها على قيد الحياة في حالة إصابتها بمكروه.

من الممكن أن يحدث لك شيء أيضًا في أي وقت من عمرك. هل تريد أن تحمل شخصًا تحبه عبء اتخاذ تلك القرارات المتعلقة بالحياة والموت؟ هل تريد أن تقتصر صلتك بهذه الحياة على مجرد أنبوب أوكسجين أو جهاز للتنفس الصناعي؟ يجب أن تطرح هذه الأسئلة وتقرر بنفسك الإجابة عنها، بدلاً من أن تترك لغيرك عناء المواجهة واتخاذ القرار.

يجب أن يتحرى الإنسان الوضوح والدقة فيما يتعلق برغبته في إطالة فترة حياته باستخدام الوسائل الصناعية، مع توضيح رغبته فيما يتعلق بالتغذية الصناعية والتحكم في الألم. فهذه فرصته لاتخاذ هذه القرارات بنفسه، بدلاً من تركها للآخرين إذا أصبح عاجزًا.

ملحوظة: احتفظ بنسخ متعددة موقعة وموثقة من هذه الوصية في أماكن سهل الوصول إليها، بما في ذلك الاحتفاظ بنسخة مع طبيبك أو المسئول عن رعايتك صحيًا. فلا قيمة للوصية إذا كانت موضوعة في خزانة حديدية يصعب الوصول إليها أو العثور عليها.

شرط عدم الإنعاش

إذا أردت عدم إسعافك في حالة تعرضك لنوبة قلبية شديدة أو قصور في التنفس، فلن تحتاج فقط إلى تحرير وصية بذلك وأنت على قيد الحياة، وإنما لا بد أيضًا من أن تتضمن شرط عدم الإنعاش. في الحالات الطارئة، على سبيل المثال، إذا تم استدعاء سيارة إسعاف إلى منزلك، فإن الأطباء المختصين سوف يبذلون قصارى جهدهم مستخدمين كل الوسائل الممكنة لإسعافك - مهما كان عمرك أو حالتك الصحية أو توثيقك لوصية الرعاية الصحية من عدمه، ما لم تكن هناك وصية تتضمن شرط عدم الإنعاش.

التوصيات الخاصة بالجنازة

لقد حضر "ويلي" العديد من الجنازات في حياته. وفي الحقيقة، كان متعبًا من ذلك الأمر لدرجة أنه قرر أن كل ما يريده عندما يتوفى هو أن يُدفن في

حضور عدد قليل من الأقارب. وذلك لأنه لا يريد أن يجعل الناس يتكبدون مشقة المشي مسافة طويلة في جنازته. لذا، وضع الشروط التي يريد تنفيذها بعد وفاته في وثيقة توصيات الجنازة، تشتمل على أسماء المعزين وتفاصيل الجنازة وما شابه. ومن ثم، بعد وفاته، حدث ما أوصى به بالضبط.

أما عن "تريش"، فلديها أفكار خاصة جدًا فيما يتعلق بتفاصيل وفاتها؛ حيث إنها لا تريد إقامة مراسم لتشييع الجنازة. ولكنها تحدثت شفهيًا عن رغباتها دون أن تهتم بتدوين ما تفضل حدوثه على الورق في شكل وثيقة توصيات الجنازة. ونتيجة لذلك، بذلت عائلتها أقصى ما في وسعها كي تقرر ما كانت تريده، ولكن دون جدوى. فكانت الجنازة بعيدة تمام البعد عما كانت تفضله "تريش".

يتضح أن توصيات الجنازة ليست وثائق ملزمة قانونيًا، ولكنها تمنحك الفرصة للتدخل في تلك المرحلة الأخيرة من حياتك. كما أنها تقلل أيضًا من الصعوبة والألم اللذين يشعر بهما الأقارب لحظة دفن المتوفى، حيث توفر عليهم عبء اتخاذ بعض القرارات الصعبة المتعلقة بالمتوفى.

إن القرارات المتعلقة بكل تفاصيل الجنازة، من الممكن أن تؤدي إلى وقوع خسارة مالية ونفسية أيضًا على أقارب المتوفى. وذلك لأننا غالبًا ما ننفق أموالاً تزيد أكثر بكثير من اللازم أو نقتصد في الإنفاق في تفاصيل ما بعد الوفاة من أجل شخص نحبه؛ ببساطة لأن القرارات الصائبة لا يتم اتخاذها تحت ضغوط.

ملخص

يجب تدوين التفاصيل المتعلقة بأي موضوع وتوثيقها في مستندات رسمية. ومهما كان عمرك، يجب التأكد من تحرير تلك المستندات وتوقيعها وتوثيقها ثم الاحتفاظ بها في مكان آمن، فهي ضرورية لضمان تنفيذ رغباتك في الحياة وبعد الوفاة. وإذا لم تتوفر المستندات المناسبة، فمن الممكن أن ينتهي الحال بك وبالمقربين إليك إلى التدمير النفسي والبدني والمالي. لذا، لِمَ لا تهتم بتلك التفاصيل في الوقت الحاضر؟ تخيل الحرية التي ستشعر بها عندما توثق تلك المستندات المحتوية على ما يجب فعله بعد الوفاة.

إليك بعض المستندات والقضايا المهمة التي عليك أن تفكر فيها (ربما لا تكون جميعها ملائمة لموقفك الشخصي):

- وصية (بشرط توفير وصاية للأشخاص القاصرين إذا كان هذا الأمر ينطبق على حالتك، بما في ذلك الدعم المالي)
- وصية الرعاية الصحية
- شرط عدم الإنعاش، إذا شئت
- وكيل مالي دائم أو مستقبلي، ووكيل دائم للرعاية الصحية
- أنواع مختلفة من الائتمان، خاصة إذا كان عمليًا لضمان تحويل الممتلكات بسهولة

مصادر أخرى

- مؤسسة Aging With Dignity وعنوانها (www.agingwithdignity.org): مؤسسة غير هادفة للربح، تقدم توصيات للرعاية الصحية، متمثلة في خمس رغبات، مقابل تكلفة زهيدة.
- مؤسسة American Bar Association وعنوانها (www.abanet.org): لمزيد من المعلومات، تصفح أيًا من الرابط "Public Resources" أو "Find Legal Help".
- مؤسسة Financial Planning Association وعنوانها (www.fpanet.org): هي مؤسسة مالية تتوفر لديها معلومات مفيدة للعملاء حول موضوعات مختلفة.
- مؤسسة National Hospice and Palliative Care Organization وعنوانها (www.nhpco.org): يتضمن الموقع معلومات عن توصيات مهمة مدى الحياة وقضايا أخرى.

الجـــزء الثاني

التمتع بصحة جيدة مدى الحياة

الفصل الثالث

الخطوة الأولى: تناول الطعام الصحي

إن اللياقة البدنية لا تقتصر فقط على ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي، بل إنها أسلوب حياة وموقف والتزام عقلي. مهما كان عمرك، يجب ألا تردد عبارات مثل: "كنت معتادًا على الرقص" أو "كنت معتادًا على السباحة أو لعب التنس كل يوم" أو " الأمور قديمًا كانت أفضل مما هي عليه الآن".

سوف نقدم لك برنامجًا بسيطًا لمساعدتك في الاستمتاع بالحياة بشكل أفضل. وللعلم، فإنه ليس برنامجًا لاستعادة المال أو الصحة في ٣٠ يومًا، وإنما منهج جديد لتغيير حياتك نحو الأفضل.

إن اللياقة البدنية أمر يتعلق باليوم والغد وأسلوب حياة للمستقبل. ولست مضطرًا إلى تناول حصص صغيرة من الطعام أو الامتناع ولو حتى عن تذوق الطعام؛ فما يحدث هو العكس تمامًا. فيمكنك أن تتناول الكيك، إذا كان من نوع مناسب بكمية مناسبة. ولكن لا تتغاضى عن حقيقة أن ما تتناوله اليوم سيظهر أثره عليك غدًا وستكون له صلة كبيرة بمظهرك وجوهرك.

تذكر جيدًا تلك التجربة البسيطة التي أشرنا إليها في الفصل الأول؛ التي طلبنا منك فيها ثني إصبعك إلى الخلف إلى أن تشعر بالألم، ثم تخيل ما سيكون عليه الوضع عندما تتخذ قرارًا ماليًا وأنت تشعر بهذا الألم. إن مفتاح الاستمتاع بالحياة دون قلق والاستغلال الأمثل لكل لحظاتها هو الصحة الجيدة وبذلك لا تشعر بالألم أو عدم الراحة في أي نشاط من أنشطة حياتك.

أساليب الغذاء الصحي

يعتبر الغذاء الصحي من أهم العناصر في أي برنامج للياقة البدنية. والمعروف أن النظم الغذائية غير السليمة لا تحقق عامل الاستقرار أو ثبات الوزن، بل إن الشخص يعود إلى ما كان عليه مجددًا. ولكن ما يظل ثابتًا حقًا المبدأ الخاص باللياقة البدنية المتمثل في تناول الغذاء الصحي.

> الغذاء الصحي هو السبيل إلى التمتع بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية.
>
> "جاك لالان"

أثبتّ أنا وزوجتي - "إلين"- وشاركنا الرأي عشرات الآلاف من الأشخاص الذين ساعدناهم في تحقيق اللياقة البدنية على مدار هذه العقود السبعة وأكثر، أن النظام الغذائي الصحي هو أساس أي نظام للياقة البدنية.

عندما قابلت "إلين" للمرة الأولى، وكانت تبلغ من العمر ٢٧ عامًا، كانت تفرط في تناول الطعام وتدخن السجائر وتدمن تناول بعض الأطعمة مثل الدونتس بالشيكولاتة والدنش بالجيلي. وكانت قليلاً ما تنتبه إلى تحذيراتي لها من ازدياد وزنها وتغير شكل جسمها في المستقبل. وذات يوم، شعرت بالوهن والضعف. وبعدها بفترة قصيرة، أدركت أن التبغ كان يستنزف طاقتها. لذا، تنبهت "إلين" وقررت أن تعتني بصحتها. فبدأت تحضر الدورات التدريبية التي أقدمها عن اللياقة البدنية، وأقلعت عن التدخين. أما بالنسبة للغذاء، فقد بدأت تتناول الأطعمة المشوية بدلاً من المقلية، كما ألغت منتجات الدقيق والسكر الأبيض من نظامها الغذائي. وفي خلال شهر واحد، استعادت صحتها البدنية. وأصبح جلدها أكثر نعومة وصحةً. كما أن نظرها أصبح أكثر

حدةً؛ لأن التدخين كان يحدث انقباضًا في الشعيرات الدموية في عينيها. ومن ثم، تغيرت "إلين" تمامًا إلى الأفضل.

في النهاية، تزوجنا وأصبحنا فريقًا رائعًا يحرص على نشر فلسفة ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي كأحد الضروريات المهمة في الحياة. واليوم، وبعد أن بلغت "إلين" من العمر ٨١ عامًا، ما زالت تعمل معي في هذا الصدد.

أما عن "أرت" الذي يبلغ من العمر ٥٣ عامًا، فإن تحوله إلى الغذاء الصحي وإدراك أهميته يرجعان إلى أسباب أخرى. لقد كان يعاني من زيادة في الوزن، استمرت معه أغلب فترات حياته. وفي الحقيقة، بدأ صراعه مع السمنة عندما كان في المدرسة الثانوية حيث كان وزنه كبيرًا جدًا مما منعه من الاشتراك في فريق كرة القدم بالمدرسة. ومع الأسف، لم يهتم بتقوية عضلاته بطريقة صحيحة – واستسلم لزيادة وزنه المطردة وأفرط في تناول البطاطس المقلية وشرائح اللحم والشيكولاتة. وعندما وصل إلى منتصف العمر، بدأ يعاني من النقرس وارتفاع ضغط الدم؛ وأضاف إلى ذلك تناول الخمر والكحوليات. ولكن وفاة والدته في هذه الأثناء كانت بمثابة جرس إنذار خطير له. فبدأ يعتني بصحته البدنية وقرر تغيير أسلوب حياته وعاداته الغذائية قبل فوات الأوان. فبدأ يشرب الماء بدلاً من الخمر، والفاكهة والخضراوات الطازجة بدلاً من البطاطس المقلية، والحبوب الكاملة والبسكويت الخالي من الدسم بدلاً من اللحوم. وبالفعل، استطاع أن يفقد ٢٠ كيلو جرامًا من وزنه ويحافظ على وزنه الجديد. كما أنه لم يعد يعاني من ارتفاع ضغط الدم أو النقرس، وأصبح أكثر حيوية ونشاطًا حتى من أبنائه. وفي النهاية، فقد شعر بالرضا الكامل عن حياته.

نصائح مهمة لنظام غذائي صحي

- **قم بانتقاء الطعام النيئ جيدًا ثم قم بتجهيزه:** إن الفواكه والخضراوات يجب أن تكون طازجة دائمًا قدر الإمكان؛ اختر ذوات الألوان الصافية والنضرة (كالجزر الذي له لون زاه والكرفس الأخضر والخضراوات ذات الجذور مثل اللفت والبنجر برؤوسه الخضراء). وبالنسبة للفاكهة، انتبه إلى درجة نضجها وكونها طازجة، وانتبه إلى شكلها بصفة عامة.
- **اختر الحبوب الكاملة:** عليك أن تتناول الأرز البني بدلاً من الأرز الأبيض، والدقيق الكامل أو حبوب الشيلم بدلاً من الدقيق الأبيض، والسكر البني بدلاً من السكر الأبيض أو العسل بدلاً من السكر.
- **تجنب الأطعمة غير الطازجة:** احفظ الأطعمة مجمدة ولا تختزن الأطعمة المحتمل فسادها، وتجنب تخزين بقايا الطعام لفترة طويلة؛ لأن الوقت والحرارة والتعرض للهواء كلها عوامل تثبط تأثير الفيتامينات.
- **قم بطهي الوجبات إلى ما دون درجة النضج التام بدلاً من طهيها بدرجة أعلى من درجة النضج:** إن طهي الطعام بدرجة تزيد عن درجة النضج من شأنه أن يفسد القيمة الغذائية للأطعمة. لذا، قم بطهي كل الخضراوات لدرجة أقل من درجة النضج التام حتى تحافظ على محتواها من الفيتامينات.
- **قم بشي اللحوم:** ابتعد عن قلي اللحوم وتحميرها؛ لأن ذلك يتضمن إضافة زيت أو سمن، مما يعني إضافة سعرات حرارية أكبر. واحرص، من ناحية أخرى، على شي اللحوم حيث يعمل الشي على إذابة الدهون وتقليل امتصاص الدهون والسعرات الحرارية الموجودة بها، وذلك تبعًا لما قرره خبير التغذية "جيل رودولف".
- **استخدم القليل من الماء قدر الإمكان في طهي الأطعمة:** إذا كنت تطهو الطعام بطريقة السلق، فاستخدم أقل كمية ممكنة من الماء كي تحافظ على ما يحتويه الطعام من فيتامينات.

- **استخدم الزيوت النباتية عالية الجودة بكميات محدودة:** لتقليل مقدار ما يدخل جسمك من دهون حيوانية، استخدم الزيوت النباتية عالية الجودة، مثل زيت الزيتون أو زيت بذر اللفت أو زيت الصويا أو زيت الفول السوداني، ولكن لا تفرط في استخدامها أيضًا.
- **أضف القليل من التوابل إلى الطعام:** إذا أردت إعداد الطعام بطريقة صحيحة ومذاق حلو، فيكفي استخدام القليل من التوابل. استخدم تتبيلة، مثل الثوم المفري وتوابل السلاطة.

هذا إلى جانب أنه ينبغي أيضًا أن تبتعد عن الأشخاص الذين يفرطون في تناول الطعام. فتناول الغذاء الصحي ليس بالصعوبة التي تتخيلها، خاصة إذا فكرت في عواقب تناول الأطعمة عديمة القيمة الغذائية. ألك أن تتخيل ما يحدث إذا وضعت الماء في تانك سيارتك بدلاً من البنزين؟ سيارتك لن تعمل. وهذا بالضبط ما يحدث لجسمك. إذا مددت جسمك بغذاء غير مناسب، فإن الأوعية الدموية سوف تسد ولن يؤدي الجسم وظائفه الحيوية بشكل جيد. لذلك، تعهد أمام نفسك اليوم بتغيير نظامك الغذائي وأسلوب حياتك.

صحتك من غذائك!

"جاك لالان"

أسباب الزيادة في الوزن

هل يمكنك أن تتكيف مع أي من هذه الأنواع المختلفة من "الأنظمة الغذائية؟" ملحوظة: إذا كان مقدار ما يدخل جسمك من السعرات الحرارية أكثر من معدل حرق الجسم له، فلن تفقد وزنًا على الإطلاق. وهذا هو ببساطة بيت القصيد.

- **تناول وجبات خفيفة كثيرة:** على سبيل المثال، لم تستطع "جلوريا" أن تفهم السبب وراء ازدياد وزنها. وكانت تشكو قائلة: "إنني قلما أتناول أي طعام في أثناء يومي، ومع ذلك يزداد وزني". وعندما زارها ابن أخيها ذات يوم، لفت انتباهه كم الوجبات الخفيفة التي تتناولها "جلوريا" في أثناء اليوم. لذا، فقد كانت مشكلتها الرئيسية أنها تظل تتناول الطعام طوال اليوم، وكل ما تتناوله يحتوي على سعرات حرارية عالية. فمهما كانت كميات الطعام قليلة، فإنها في نهاية اليوم تحمل مقدارًا هائلاً من السعرات الحرارية قلما استفاد منها الجسم.

- **تناول وجبة واحدة:** كان "آلان" يتناول وجبة واحدة فقط مساء كل يوم، وما يزال وزنه يزداد. أوضحت الدراسات أن العديد من الناس الذين لا يتناولون طعامًا طوال اليوم، ولكنهم يفرطون في تناول الطعام في وجبة العشاء، ودون أن يدركوا، يحصلون على سعرات حرارية أكثر مما كانوا سيحصلون عليها إذا تناولوا ثلاث وجبات منتظمة. ولأن أجسامهم لا تستوعب بالطبع حرق هذه السعرات مرةً واحدة، فإن المحصلة النهائية هي زيادة أوزانهم.

- **تناول الأطعمة عالية السعرات الحرارية:** تسعى "أليسا" لإنقاص وزنها، فتتناول القهوة دون كريمة، ولكنها تضيف إليها الكثير من السكر. وعلى الرغم من أنها تتناول سلاطة الجبن الأبيض في وجبة الغداء، فإنها تضيف إليها الأيس كريم. وتقوم بشي شرائح اللحم الخالي من الدهن، ولكنها تضيف الزبد والقشدة الحامضية إلى البطاطس المطبوخة التي تحتوي على ٧٥ سعرًا حراريًا. بذلك، يتضح السبب وراء زيادة وزنها.

- **الإفراط في تناول الطعام بصفة عامة:** يختار "جورج" بحرص الأطعمة الصحية، ولكنه دائمًا ما يتناول كمًا كبيرًا جدًا منها في الوجبة الواحدة. فتناول ثمرة تفاح واحدة يوميًا شيء مفيد. ومن ثم، لا داعي لتناول المزيد منه.

عدم جدوى النظام الغذائي

في الحقيقة، إن لأجسامنا طبيعة مميزة. فالخلايا فيها لديها القدرة على استبدال نفسها كل ٩٠ يومًا. لذا، فإن ما تتناوله اليوم سوف يظهر أثره في وقت لاحق. والأمر أشبه لحد كبير بالزراعة، فما تبذره اليوم سوف تجنيه غدًا.

يعد الاعتدال في كم الطعام المتناول خطوة أساسية نحو عيش الحياة بصحة جيدة ولياقة بدنية عالية. إن "النظام الغذائي" الذي نقصده هنا ليس كمثل تلك النظم الغذائية الزائفة التي نسمع عنها جميعًا، فالنظام الغذائي في النهاية ما هو إلا أسلوب حياة وطريقة جديدة للتفكير في صحة بدنك وعقلك.

أما الآن، فدعونا نحلل كلمة النظام الغذائي. ماذا تعني بالنسبة لك؟ هل هي ما تتناوله كل يوم؟ أم أنها تعني الجوع أو السعرات الحرارية أو وضع مؤقت لوزن الجسم أو تناول الأطعمة بشكل منتظم؟ إن أول شيء يطرأ على ذهني عند سماع كلمة النظام الغذائي هو أنه "مؤقت". فأغلب الناس الذين يتبعون نظامًا غذائيًا ينتهي بهم الحال إلى الإقلاع عنه ثم اتباعه مرة أخرى وهكذا دواليك. وبالتالي، فإن وزنهم ينقص ثم يزداد ... إلخ. وهم في هذا الأمر إنما يدورون في حلقة مفرغة؛ حيث لا يحققون منه سوى القليل، علاوةً على كونه غير صحيح في أغلب الوقت.

يمكن النظر إلى أجسامنا كما لو كانت المنازل التي نعيش فيها، واختياراتنا وحدها هي التي تساعدنا في تشكيل تلك المنازل. تحتوي أجسامنا على العقل

والعظام والعضلات والأعضاء الداخلية - وكلها تمكن أجسامنا من أداء وظائفها. وتحدد الخيارات التي نقوم بها مدى أداء الجسم لوظائفه على نحو جيد؛ حيث إن كل منا - إلى حد ما - هو المهندس المعماري الذي يشكل أو يصمم بنيان جسمه.

في الواقع، من السهل مقارنة الجسم بالمنزل. إذا تم إهمال منزل ولم تتم صيانته على نحو جيد، فالطبيعي أنه سوف ينهار خلال سنوات. فتتعطل مواسير المياه ويبدأ الأساس في الانهيار ولن يعمل نظام التدفئة المركزية بشكل جيد، كما سيحتاج الجزء الخارجي إلى التجديد والترميم. بعبارة أخرى، سوف يتحول المنزل إلى مبنى خرب ويبدو قديمًا ومتهالكًا.

ينطبق الشيء نفسه على الجسم البشري. إذا تم إهمال الصيانة الدورية للجسم، فربما يبدأ الأساس - المتمثل في ٢٠٦ عظمة و٦٤٨ عضلة - في الانهيار. ولن تعمل أجهزة الجسم بانتظام، إلى جانب أن نظام التدفئة المركزية - أي قدرة الجسم على تحمل الحرارة والبرودة - سيختل. وبالمثل، يصبح الشكل الظاهري للجسم هرمًا وتعتليه علامات الإرهاق أيضًا. كما سيفقد الجلد مرونته ونضارته. وعلاوة على ذلك، سوف يفقد كل من الشعر والعين لمعانه. والخلاصة أنك إذا لم تعتن بنفسك، فسوف تنهار وتصبح في حاجة إلى الترميم؛ تمامًا مثل المبنى.

تفاصيل إعادة بناء الجسم

المبنى المتهالك لا يمكن إعادة بنائه دون أن تكون هناك خطة واضحة أولاً. وينطبق الشيء نفسه على تجديد بناء الجسم البشري. ضع خطة مفصلة ثم قم بتدوينها. قرر ما ستأكله والوقت الذي ستتناوله فيه، ثم سجل ذلك كله. فتدوين خطتك لن يعزز من التزامك بها فحسب، ولكنه سيوضح لك أيضًا أهدافًا ملموسة يمكن إدراكها. وتلك الإنجازات الخاصة بالغذاء (كما هي الحال مع الإنجازات المالية) سوف تعزز بدورها تطبيق هذا الأسلوب الحياتي الجديد بطريقة أكثر إيجابية. ولنمعن النظر أكثر في عناصر الخطة.

الفواكه والخضراوات: يجب أن تحتوي الخطة على نظام غذائي به وفرة من الخضراوات والفواكه الطازجة للمحافظة على أداء وظيفة كل من الأمعاء والمثانة والشرايين والأوردة وغيرها بشكل جيد. وتنصح هيئات الصحة بتناول من ٥ إلى ١٠ حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات يوميًا، إلى جانب مجموعة متنوعة من الأطعمة الأخرى. ولذلك، يجب أن يتضمن النظام الغذائي الصحي الفواكه والخضراوات الغنية بفيتاميني A و C (انظر قائمة الفيتامينات المذكورة لاحقًا في هذا الفصل)، مثل الموز والأفوكادو والجزر والكرنب والكرفس والفلفل الرومي والخيار والقرع الصيفي والتفاح والبرتقال والجريب فروت والأناناس والعنب والثمار ذات البذور.

من الطرق الجيدة للحصول على كمية وفيرة من الخضراوات الطازجة أن تقطعها إلى قطع صغيرة وتضيفها إلى السلاطة أو تعصرها جيدًا لتصنع منها

شرابًا صحيًا. إذا فضلت السلاطة، فمن الأفضل عدم الإفراط في إضافة التوابل، واكتفِ بمجرد غمس الشوكة في طبق التوابل قبل كل مرة تقضم فيها الطعام. وهناك بديل آخر يقلل من كمية التوابل، وبالتالي من الدهون التي تستهلكها، وهو أن تضع كمية صغيرة من التوابل في كيس بلاستيكي وتضيف السلاطة إليه، ثم تقوم برجه وتناوله.

الملح: استخدمه بكمية ضئيلة، وتذوق الطعام أولاً قبل أن تهم بإضافة المزيد. تذكر أن الملح من مكسبات الطعم. ويمكنك الاستمرار في تناول الطعام خاليًا من الملح أو محتويًا على قدر قليل منه لبضعة أسابيع، قبل أن تقرر إن كان يجب أن تضيفه إلى الطعام أم لا. إذا كان الأمر كذلك، استخدم بديل الملح الذي يباع في محلات الأغذية الصحية.

الدهون: يحتاج الجسم إلى كمية معينة من الدهون، ولكن ما يحدث أن الكثيرين يفرطون في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية منها. عمومًا، يجب ألا يزيد مقدار الدهون التي تتناولها يوميًا عن ٣٠٪ من طعامك اليومي. ومن الأفضل لو تراوحت هذه النسبة ما بين ٢٠ و٢٥٪. وفي الواقع، فإن البعض لا يميزون بين الزيوت والدهون والكوليسترول، فينظرون إليها جميعًا على أنها شيء واحد.

وفيما يلي قائمة بثلاثة أنواع من الدهون وتأثيرها في الصحة:

- **الدهون العديدة غير المشبعة**: هذه الدهون غير ضارة بالجسم، ويمكن أن تكون لها آثار مفيدة، مثل تقليل معدل الكوليسترول لدى الفرد.

تشمل هذه الزيوت زيت العصفر وزيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت بذرة القطن وزيت السمسم وزيوت عباد الشمس وأغلب أنواع السمن النباتي.

- **الدهون الأحادية غير المشبعة**: دهون أخرى لا تضر بالجسم، وتشمل زيت الزيتون وزيت بذر اللفت وزيوت الفول السوداني.
- **الدهون المشبعة**: تضر الجسم، وتشمل زيت جوز الهند وزيوت النخيل ونوى النخيل والزيوت المهدرجة. بالإضافة إلى ذلك، تدخل الزيوت النباتية ومنتجات الألبان الكاملة والزبد والمنتجات الحيوانية الأخرى ضمن هذه المجموعة من الدهون.
- **الفيتامينات ومضادات الأكسدة**: إن تناول المكملات الغذائية من الفيتامينات والمعادن يعد بمثابة تأمين لنظامك الغذائي. وحتى لو تناولت الأطعمة الصحية بحالتها الطبيعية، فلا يمكنك الجزم إلى أي مدى هي طازجة أو حتى الجزم بمقدار ما تحتويه من الفيتامينات. لذا، فمثلما نؤمن على سياراتنا ومنازلنا وحياتنا، علينا أن نؤمن على صحتنا بالمحافظة عليها وتناول الأغذية الصحية المحتوية على الفيتامينات اللازمة.

الفيتامينات إما أن تكون قابلة للذوبان في الدهون، مثل فيتامين A وD وE وK، أو قابلة للذوبان في الماء، مثل فيتامين B وC.

حقائق حول الفيتامينات

- **فيتامين A**: فيتامين مهم قابل للذوبان في الدهون، ويمكن الحصول عليه من البيتا كاروتين. وهو من مضادات الأكسدة، حيث يساعد في الوقاية من مرض السرطان، ويقلل من خطر الإصابة بمرض القلب، كما يساعد في علاج أمراض الرمد والأمراض الجلدية.

مصادره في الغذاء: الخضراوات صفراء وخضراء اللون، مثل الجزر والبطاطا والكرنب العادي وكرنب السلاطة والقرع الشتوي والسبانخ والبروكلي؛ والفواكه، مثل الكنتالوب والمشمش.

- **فيتامين B بأنواعه**: سلسلة من الفيتامينات تؤثر في الجهاز العصبي والنشاط الذهني وغير ذلك. ولأن الجسم لا يختزن هذه السلسلة من الفيتامينات، فمن المهم الحصول على جميع فيتامينات B بصفة يومية. وبالإضافة إلى ذلك، إذا حدث نقص في أحد أنواع فيتامين B، فإنه يحدث كسرًا في السلسلة وبالتالي، لن تؤدي وظيفتها المطلوبة في الجسم. وهذه بعض فيتامينات B المهمة:

  - **فيتامين B_1 (الثيامين)**: فيتامين ضروري للعديد من وظائف الجسم؛ حيث يساعد في تحرير الطاقة من الطعام، وتمثيل الكربوهيدرات. يساعد كذلك كلاً من القلب والجهاز العصبي في أداء وظائفهما بطريقة صحيحة.

  مصادره في الغذاء: منتجات القمح الكامل وأغلب الخضراوات والبطاطس والفول والكبدة والخميرة واللحوم الخالية من الدهون.

  - **فيتامين B_2 (الريبوفلافين)**: يعمل على تعزيز عملية تجديد الأنسجة والجلد والشعر، كما يقوي الأظافر أيضًا.

  مصادره في الغذاء: البيض واللبن والسمك واللحوم الخالية من الدهون والدواجن والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والكبدة والخميرة.

○ **فيتامين B_3 (النياسين)**: يساعد في الحفاظ على صحة الجلد ونشاط الدورة الدموية، كما يساعد في امتصاص البروتينات والكربوهيدرات ويساهم في صحة الجهاز العصبي.

مصادره في الغذاء: اللحم الخالي من الدهون والسمك والدواجن والبيض والفول وحبوب القمح والحبوب الكاملة والكبدة والخميرة البيرة.

○ **فيتامين B_5 (حمض البانتوثينيك)**: يساعد في نمو الجهاز العصبي المركزي وبناء الخلية والطاقة، ويساعد في تمثيل الكربوهيدرات والأحماض الدهنية.

مصادره في الغذاء: جنين القمح والقمح الكامل والردة والدجاج والجوز والخضراوات الخضراء والكلاوي والكبدة والخميرة البيرة.

○ **فيتامين B_6 (بيريدوكسين)**: فيتامين ضروري لصحة الأسنان واللثة والأوعية الدموية والجهاز العصبي وكرات الدم الحمراء.

مصادره في الغذاء: الحبوب الكاملة واللحم وأغلب الخضراوات وبذور عباد الشمس والفول وجنين القمح والكبدة والخميرة البيرة.

○ **فيتامين B_{12} (كوبال أمين)**: فيتامين ضروري لنمو سليم لكرات الدم الحمراء. ويساعد في أداء الجهاز العصبي لوظيفته بطريقة صحيحة، كما يزيد طاقة الجسم.

مصادره في الغذاء: الكبدة والكلاوي والقلب والبيض واللبن ومنتجات الألبان. أوضح أحد البحوث أن كبار السن لا يحصلون إلا على القليل من فيتامين B_{12} من الأطعمة التي يتناولونها. ولذلك، فإنهم ينصحون عادةً بتناول مكمل غذائي يحتوي على هذا الفيتامين بما يضمن بشكل جيد الحصول على قدر كاف من هذا الفيتامين الضروري.

● **فيتامين C (حامض الأسكوربيك)**: أحد مضادات الأكسدة المهمة حيث يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان. كما أنه ضروري لعظام وأسنان قوية، ومهم كذلك في عملية تمثيل الأنسجة وعلاج الجروح. وعلاوة على ذلك، فإنه يقوي جهاز المناعة ويحارب العدوى.

مصادره في الغذاء: الفواكه الحامضية والخضراوات الخضراء مثل الفلفل الرومي والبنجر والكرنب والطماطم والبطاطس.

- **فيتامين D**: يعرف بفيتامين أشعة الشمس. وهو ضروري لعملية تمثيل الكالسيوم والفوسفور الضروريين لبناء عظام وأسنان قوية.
- **مصادره**: أشعة الشمس والسمك وزيت الكبد والسردين والسلمون والتونة والزبد واللبن والجبن.
- **فيتامين E**: من مضادات الأكسدة النشطة، ويقاوم الجذور الحرة، ويساعد في الحفاظ على عضلات القلب والعضلات الهيكلية ويمنع خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. كما يعتقد أنه يساعد في إبطاء زحف الشيخوخة.

مصادره في الغذاء: جنين القمح وزيت جنين القمح والريبوت النباتية والجوز والخضراوات ذوات الأوراق الخضراء وحبوب القمح الكامل.

- **فيتامين K**: فيتامين ضروري للتجلط النسبي للدم.

مصادره في الغذاء: الخضراوات ذوات الأوراق الخضراء.

عندما ترغب في الحصول على أفضل مكمل غذائي يحتوي على فيتامين، فكر في الذهاب إلى محلات بيع الأغذية الصحية المحلية. فعمومًا ما يكون لديها أفضل المنتجات، بالإضافة إلى أحدث المعلومات عن كل الفيتامينات.

المعادن: يتحدث الجميع عن الفيتامينات مع إغفال المعادن، ولكنها في الواقع لا تقل أهمية عن الفيتامينات، حيث إنها مفيدة أيضًا في الصحة العامة والنمو والحفاظ على الجسم. ولأن أجسامنا لا تقوم بتصنيع المعادن، فلا بد أن نحصل عليها من عناصر البيئة المحيطة. ضع في اعتبارك أن المعادن النادرة، مثل الزنك والكروم، تقل بمعالجة الحبوب وتنقيتها. وبالإضافة إلى ذلك، إذا

كانت التربة نفسها ينقصها معدن معين، فإن الطعام المزروع فيها سيكون ناقصًا في هذا المعدن أيضًا.

كن حريصًا عند تناول الأطعمة المشتملة على المعادن. فقد يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من بعض المعادن إلى نقص في بعض المعادن الأخرى، بالإضافة إلى حدوث مشكلات أخرى في الجسم. ففي الوقت الذي يعمل فيه كل من الصوديوم (الموجود في ملح الطعام) والبوتاسيوم على حفظ توازن الماء في الجسم، تؤدي كثرة الصوديوم عن القدر اللازم إلى استنزاف البوتاسيوم مع إمكانية اختلال توازن الجسم وارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء تبعًا لذلك.

يتم تصنيف المعادن تبعًا للاستخدامات الخاصة بالتغذية إلى معادن أساسية يحتاجها الجسم بكميات كبيرة نسبيًا، أو معادن نادرة يحتاجها الجسم بكميات قليلة جدًا. نذكر من المعادن الأساسية الكالسيوم والماغنيسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم. أما المعادن النادرة، فمثل الكروم والحديد واليود والكبريت والزنك والسلينيوم والمنجنيز والنحاس والكوبلت والفلورين والموليبدينم.

الألياف: لا تغض طرفك عن الحصول على قدر كاف من الألياف أيضًا. تناولها بصورة منتظمة؛ لأنها مفيدة جدًا في عملية الإخراج. وهو أمر ضروري لكبار السن على وجه الخصوص.

البروتين: يعد أساس التغذية بالنسبة للإنسان وفقًا لما قاله "ليستر موريسون" - أخصائي أمراض القلب بولاية كاليفورنيا الذي أيد بشدة في

بـدايات الخمـسينيات الأنظمـة الغذائيـة منخفـضة الكوليـسترول والـدهون للحفاظ على صحة القلب. (ولكي يبرهن على صحة مـا ذهـب إليـه، أجـرى تجربة على ٥٠ مريضًا ممن يعانون من أمراض خطيرة في القلب، حيث جعلهـم يتبعون نظامًا غذائيًا قليل الدهون والكوليسترول - على غرار الأنظمة الغذائية التي انتشرت في أوروبا في أثناء فترة الحرب العالمية الثانية. واستمر ٥٠ آخرون من المرضى ممن تشبه حالتهم حالة هؤلاء في اتبـاع النظـام الغـذائي الأمريكـي المحتوي على دهون عالية اعتادوا كثـيرًا تناولهـا. وبـالطبع، كانـت النتيجـة أن الشفاء كان من نصيب تلك المجموعة التـي تتنـاول الأطعمـة قليلـة الـدهون وقليلة الكوليسترول.)

بعبارة أخرى، فإن البروتين ضروري للحياة. ويحتاج البـالغون والأطفـال إلى واحد جرام من البروتين لكل واحد كيلو جـرام مـن وزن الجـسم. وذلـك يعني أن الرجل أو المرأة التي تزن - مثلاً - من ٥٦ إلى ٧٩ كيلو جرامًا تحتـاج من ٦٠ إلى ٨٠ جرامًا من البروتين يوميًا من أجل تغذية طبيعية. ولأن الجـسم لا يقوم بتخـزين البروتـين لـسد احتياجاتـه المـستقبلية، يجـب أن تمـد الجـسم بالبروتين بصفة مستمرة.

قد تبدو صورة البروتين غير واضحة بعض الشيء، ولكن بـصفة أساسـية، يتألف البروتين من سلسلة مـن الأحمـاض الأمينيـة التـي بـدورها تنقـسم إلى مجموعتين: أحماض أساسية، موجودة في الطعام، وأحماض غير أساسـية يقـوم الجسم بتصنيعها. وبالإضافة إلى ذلك، يوجد نوعان من البروتينات: بروتينات كاملة وبروتينات غير كاملة. تحتوي البروتينات الكاملة (اللحوم والمـأكولات

البحرية والدواجن والبيض واللبن والجبن) على كل الأحماض الأمينية الأساسية لتدعيم نمو الأنسجة الجديدة. بينما تكون البروتينات غير الكاملة (الجوز والبذور والبازلاء والحبوب والفول) بكميات غير كافية، وتحتاج إلى توفر الأحماض الأمينية الأساسية لكي تصبح كاملة.

على سبيل المثال، يعتبر كل من العدس والأرز بروتينًا غير كامل، ولكن عندما يؤكلان معًا يصبحان كاملين. وذلك لأن كل منهما لديه ما ينقص الآخر. كما أن إضافة بياض البيض لأي منهما سوف يصنع بروتينًا كاملاً أيضًا. عليك فقط أن تتذكر أن تكمل مصادر البروتين لديك. (ملحوظة: إن جعل البروتين غير الكامل بروتينًا كاملاً لا يستلزم بالضرورة بروتينًا حيوانيًا.)

النشويات: هناك سؤال مهم يطرح نفسه هنا: هل النشويات مصطلح يصف الأطعمة البيضاء التي تجعلك سمينًا؛ لأنها عبارة عن أغذية طاقة ليس إلا؟

إذا أجبت بالإثبات، فقد وقعت ضحية لأحد أكثر الإشاعات المضللة المنتشرة في الوقت الراهن المرتبطة بالغذاء. فالنشويات بصفة عامة تكون قليلة الدهن أو خالية الدهن، كما أنها تحتوي على نسبة قليلة من الصوديوم (ما عدا المعالج منها). والعديد من النشويات أيضًا غني بالمعادن والفيتامينات الأساسية. وتعد البطاطس مثالاً جيدًا على المواد النشوية المغذية. تناولها بقشرها حتى تحصل على الألياف الغذائية المهمة وفيتامين C والبوتاسيوم.

تعد النشويات أحد أنواع الكربوهيدرات المركبة الموجودة في مجموعة متنوعة من الأطعمة بكل الألوان المختلفة. تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات الحبوب والبقول وبعض الخضراوات الأخرى والخبز

والمكرونة والأرز والبطاطس والبازلاء والذرة والفول. كما يمد الأرز البني والحبوب الكاملة أيضًا الجسم بالبروتين والبوتاسيوم والفوسفور.

نبذة عن السعرات الحرارية

السعرات الحرارية مقياس لكم الطاقة المخزنة في الطعام، والتي يستهلكها الجسم لتحويل ذلك الطعام إلى طاقة. فإذا كان معدل استهلاكنا اليومي من السعرات الحرارية أعلى من معدل الحرق لدينا، فإن الجسم يقوم باختزان السعرات الحرارية الزائدة في شكل دهون (وتجدر الإشارة هنا إلى أن نصف كيلو جرام فقط من الوزن الزائد يساوي حوالي ٣٥٠٠ سعر حراري). وفي الواقع، فإنني شخصيًا لا أقوم بحساب السعرات الحرارية ولكنني أؤكد على أنها أمر يجب أخذه في الاعتبار؛ حيث إن تناول سعرات حرارية أكثر من معدل الحرق في الجسم سوف يؤدي إلى زيادة الوزن لا محالة.

بدلاً من الانشغال بتحديد عدد السعرات الحرارية في كل ما تتناوله من أطعمة، قم بتصنيف الأطعمة في مجموعتين: الأطعمة عالية السعرات الحرارية والأطعمة منخفضة السعرات الحرارية. قم أولاً بتصنيف الأطعمة إلى خضراوات وفواكه وحبوب كاملة ومنتجات ألبان ولحوم ودواجن وأسماك. وحدد بعد ذلك أي أطعمة عالية السعرات وأيها منخفضة السعرات في كل مجموعة. متى تبدأ في تناول طعام عالي السعرات الحرارية، عليك أن تسأل نفسك: "ما جدوى هذا الطعام بالنسبة لي؟ هل سيجعلني أكثر صحة ورشاقة، أم أنني لن أجني منه سوى زيادة وزني؟"

إن عدد السعرات الحرارية التي يحتاج إليها كل فرد يوميًا يتوقف على الشخص نفسه وعلى قدر الأنشطة التي يؤديها، بالإضافة إلى عوامل أخرى. فمثلاً، الشخص العادي الذي يقوم بنشاط متوسط يحتاج ٣٠ سعرًا حراريًا تقريبًا لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميًا. وإذا كان الوزن الطبيعي للجسم ٧٢ كيلو جرامًا، مثلاً، فقد يحتاج إلى ٢٤٠٠ سعر حراري تقريبًا في اليوم. أما إذا كان يمارس نشاطًا كبيرًا ويبذل مجهودًا هائلاً، فربما يحتاج إلى سعرات حرارية إضافية تتراوح بين ٥٠٠ و١٠٠٠. والعكس صحيح.

اكتفِ بما يسد جوعك ولا تفرط في تناول الطعام.

"جاك لالان"

بالإضافة إلى عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد، فإن أنواع السعرات الحرارية نفسها مهمة أيضًا. فيمكن أن تفقد وزنًا على الرغم من تناول ١٠٠٠ سعر حراري يوميًا من الحلوى أو الأطعمة الغذائية. ولكن ضع في اعتبارك أن الحلوى، الخالية من السعرات الحرارية، سوف تصيبك بالجوع وتقلبات في الحالة المزاجية بسبب ارتفاع نسبة السكر فيها.

علاوة على ذلك، يعتبر عمر الفرد أيضًا عاملاً مؤثرًا في مقدار السعرات الحرارية. بصفة عامة، كلما تقدم الفرد في العمر، قل عدد السعرات الحرارية التي يحتاج إليه جسمه. وذلك لأن معدل حدوث عملية الأيض سوف يتراجع، كما أن معدل النشاط البدني للفرد يتراجع أيضًا مع تقدم العمر ولا يكون بالقوة نفسها التي يكون عليها في عنفوان الشباب. بالتالي، عليك أن تتخذ خطوة إيجابية نحو الصحة الجيدة.

التاريخ المرضي للعائلة

لا تزال أمراض القلب تتصدر قائمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة في شمال أمريكا. وفي الواقع، فثمة بعض العوامل المسببة للإصابة بأمراض القلب - مثل مجموعة العوامل الوراثية - التي لا يمكن التحكم فيها. ومع ذلك، فالأمر مختلف بالنسبة للعوامل الأخرى. فبعيدًا عن العوامل الوراثية، يمكنك ببساطة أن تقي نفسك من الإصابة بأمراض القلب إذا حرصت على تناول المنتجات الطازجة وتجنب الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون مع عدم الإفراط في تناول اللحوم الحمراء، ذلك حيث ستقل تلقائيًا معدلات الكوليسترول في الجسم. وللعلم، فإن مصادر الكوليسترول معروفة، حيث يتم الحصول عليه من الحيوانات والمنتجات الحيوانية، بما فيها الألبان. فهو لا يوجد في الفواكه أو الخضراوات. كما أنه لا يوجد في الفشار، مثلاً، إلا إذا تمت إضافة الزبد إليه.

إذا كان مرض القلب من الأمراض الوراثية في العائلة، فيجب أن تنتبه إلى المقدار الذي تحصل عليه من الدهون وربما من الكوليسترول أيضًا. أما إذا كنت تمارس التمرينات الرياضية على الأقل لمدة ٢٠ دقيقة يوميًا، أربعة أو خمسة أيام في الأسبوع، فإنه من أكبر الاحتمالات أن يبقى مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) منخفضًا ومستوى البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) مرتفعًا. وفي النهاية، فإنه عليك دائمًا أن تتخذ الخطوات السليمة نحو الحفاظ على صحة جيدة وعيش حياة طويلة عن طريق ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الطعام الصحي يوميًا.

نتائج من واقع الحياة

إن التغيير لا يحدث بين عشيةٍ وضحاها، ولكنك ستشعر بزيادة مطردة في معدل نشاط جسمك. فيجب أن ترى وتلمس بنفسك ولو تحسن بسيط خلال الأسبوع الأول من ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الطعام الصحي. ويعد صديقي "سام" الذي يبلغ وزنه ١٣٦ كيلو جرامًا مثالاً جيدًا على ذلك. بدأ "سام" يزاول رياضة المشي لمسافة ميل واحد يوميًا، كما توقف عن إضافة الكريمة والسكر إلى القهوة التي يتناولها، وأقلع كذلك عن تناول البيتزا وساندويتشات التشيز برجر والبطاطس المقلية وأصبح نظامه الغذائي يعتمد على العصير والسلاطة الطازجة والفواكه. وبالتالي، فقد نجح في فقد ٤ كيلو جرام من وزنه في الأسبوع الأول.

وبعد ذلك بستة أسابيع، كان يمشي مسافة خمسة أميال يوميًا وقل وزنه بمقدار ١٣ كيلو جرامًا. وفي النهاية، لم يتخلص فقط من الوزن الزائد ولكن أيضًا تغيرت وجهة نظره تجاه الحياة نتيجة طاقته التي اكتشفها مؤخرًا.

بالتدريج، بينما يكتسب جسمك أغذية صحية، فإن جلدك سيستعيد حيويته ويصبح أكثر نضارة وستصبح عيناك أكثر يقظة وشعرك أكثر لمعانًا كما ستصبح أظافرك أكثر قوة. هذا ليس حلمًا زائفًا. بل إنها حقيقة التأثير الإيجابي للغذاء الجيد علينا جميعًا.

> قضى والدي على حياته بتناوله المفرط للطعام ونهمه الزائد به.
>
> **"جاك لالان"**

وإليك فيما يلي مثال آخر. إنه يخص فتاة تدعى "إدنا". لم تستطع "إدنا" التحكم في شهيتها للطعام. وكانت تتبع نظامًا غذائيًا باستمرار، ولكنها تجد نفسها دائمًا تحيد عنه ولا تلتزم به. وكانت تتناول الطعام بقدر كبير جدًا لدرجة أنها قررت استئصال جزء من معدتها للحد من هذه المشكلة لديها. بعد إجراء العملية، انخفض وزنها بشكل مثير. وللأسف، استمر هذا التغير لفترة قصيرة فقط إلى أن بدأت تتناول اللبن وتضيف كمية كبيرة من الصلصة عالية الكوليسترول إلى طعامها. من ثم، حتى إن كانت الجرعات التي تحصل عليها من الطعام صغيرة، فإنها تركت الأطعمة المحتوية على السعرات الحرارية التي اعتادت تناولها وأخذت السعرات الحرارية التي في صورة سائل بدلاً منها. فازداد وزنها وخلال فترة قصيرة من الوقت عادت إلى ما كانت عليه في البداية. وذلك هو السبب وراء أن النظام الخاص بممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي مهم للغاية.

تأثير أنماط الغذاء على السمنة

كحل لمشكلة زيادة الوزن، يؤيد بعض الناس تناول خمس وجبات صغيرة أو أكثر في اليوم بدلاً من الوجبات الثلاث الرئيسية. ومع ذلك، لا يوجد دليل على فاعلية تلك الطريقة. ولكن ضع في اعتبارك أنه إذا كانت الكمية الإجمالية للطعام هي نفسها، سواء تناولتها في ثلاث وجبات رئيسية أو خمس أو ست وجبات صغيرة، وسواء أكانت وجبات منتظمة أم سريعة، فإن التأثير لا بد أن يكون واحدًا في النهاية.

بالطبع، توجد استثناءات في هذا الأمر. على سبيل المثال، يرى مرضى السكر أن تناول وجبات صغيرة منتظمة أكثر فائدة من تناول ثلاث وجبات

رئيسية. كما يرفض الكثير من الناس تغيير عاداتهم الخاصة بتناول الطعام. ولذا، حتى إن لم تغير عدد الوجبات التي تتناولها، فإن تغييرات غذائية مثل الحد من تناول الوجبات السريعة عالية الدهون، يمكن أن تكون ذات فائدة.

لنفكر أيضًا في الأنماط الغذائية لشعوب العالم المختلفة ومدى إمكانية تأثير ذلك في السمنة. على سبيل المثال، يتناول الفرنسيون بصفة عامة ثلاث وجبات منفصلة مع عدم تناول الوجبات السريعة بينها أو تناول القليل منها. ومن هنا، فإن انتشار السمنة في دولتهم قليل مقارنة بدول أخرى مثل الولايات المتحدة وأستراليا؛ حيث ينتشر بصورة كبيرة تناول الوجبات السريعة عالية الدهون بين الوجبات الرئيسية.

تناول الأطعمة الطبيعية

انتشر استخدام مصطلح "الطعام الطبيعي" انتشارًا واسعًا هذه الأيام، ولكنه كثيرًا ما يساء فهمه، على غرار ما يحدث مع مصطلح "الطعام العضوي". تبسيطًا لمفهوم الطعام الطبيعي، لنفترض معًا أنه من الأفضل على الإطلاق لو تم تناول أطعمة طبيعية بحالتها الطبيعية إلى أقصى حد ممكن. ويتحقق هذا ببساطة إذا تناولت – مثلاً – ثمرة موز أو ثمرة أناناس أو طحنت قرع صيفي أو تناولت عيش غراب نيئ، حيث ستحصل على الفائدة الكاملة من القيمة الغذائية للطعام.

تناول الأطعمة الطازجة

هل تعلم أن:

- مستويات الصوديوم في الأطعمة المعلبة أعلى أربع مرات عن مثيلتها من الأطعمة الطازجة أو حتى المجمدة؟
- الحجم الكبير للأطعمة الطازجة غير المطهوة يشعرك بالشبع بمجرد تناول مقدار قليل منها؟ فعلى سبيل المثال، فتناول قدر من السبانخ النيئة في سلطانية كبيرة يشعرك بالشبع عن تناول قضمات قليلة من مجموعة متنوعة من الأصناف المطهوة.
- كمية الهواء الموجودة في عصير الفواكه المخفوقة سميك القوام يجعلك تشعر بالشبع بدرجة أكبر بكثير مما لو تناولت الكمية نفسها من عصير معلب؟

بدائل صحية

وجبة الإفطار:

- وجبة صحية: ٣ بياض بيض أومليت مع الطماطم الطازجة والبصل والفلفل الرومي وعيش الغراب، وتوست مصنوع من الدقيق الكامل، و١ كوب من العصير الطازج.
- وجبة غير صحية: لحم مدخن وبيض كامل، وتوست مصنوع من الدقيق الأبيض، وقهوة بالكريمة والسكر.

وجبة الغداء:

- وجبة صحية: ساندويتش ديك رومي في خبز مصنوع من الدقيق الكامل مع الخس والطماطم، و٤ ثمرات من الفاكهة الطازجة، أو ١ كوب من عصير فاكهة طازج أو الماء.
- وجبة غير صحية: ٢ ساندويتش من التشيز برجر والأطعمة المقلية وزجاجة من المشروبات الغازية أو الميلك شيك.

وجبة العشاء:

- **وجبة صحية**: سمك طازج مشوي وأرز بني مطبوخ مع كرفس وبصل وفلفل رومي وسلاطة مكونة من ٥ إلى ١٠ أصناف من الخضراوات الطازجة غير المطهوة، وموز مهروس وعسل.
- **وجبة غير صحية**: مكرونة وجبن وسبانخ معلبة وخبز أبيض وزبد وآيس كريم.

إن تناول الطعام الطبيعي ليس أمرًا صعبًا اليوم، فقد انتشرت محلات بيع الأطعمة العضوية والطبيعية بشكل كبير. ومع ذلك، فالأمر لا يكون دائمًا بهذه السهولة. ففكرة تناول عيش الغراب النيئ وعصير الجزر الطازج لا تحظى بالقبول لدى الكثير من الأشخاص. وفي فترة الثلاثينيات من القرن العشرين، لم يكن الناس يعلمون أن تناول الأطعمة بحالتها الطبيعية سوف يساعدهم في العيش لفترات أطول. فالدقيق الأبيض والسكر والدهون كانوا القاعدة، وكانت السمنة وضعًا مقبولاً. وكان تناول الأطعمة الطبيعية يعني أن علينا أن نصنع أو نزرع طعامنا بأنفسنا. ولم تكن المحال التي تبيع هذه الأطعمة متوفرة بهذه الصورة.

قديمًا وحتى الآن، عهدنا أن السلاطة الصحية تتكون من ٥ إلى ١٠ أصناف من الخضراوات الطازجة غير المطهوة مثل الأفوكادو والجزر والكرنب والكرفس والفلفل الرومي والخيار والطماطم والقرع الصيفي. ولا تنس أن تتناول ثلاث أو أربع ثمار من الفواكه الطازجة أيضًا، مثل التفاح والبرتقال والجريب فروت والأناناس والعنب والموز والكريز.

تحذير: لا يعني وجود ملصق تجاري على المنتج الغذائي مكتوب عليه كلمة "طبيعي" أن هذا المنتج مفيد لصحتك. لذلك، عليك أن تقرأ التفاصيل المكتوبة على الملصق المرفق بالمنتج. كما يجب أن تبتعد عن الكثير من الأطعمة التي لها قيمة غذائية منخفضة أو عديمة القيمة الغذائية من الأساس. وتعد الأطعمة المعلبة والمعالجة أمثلة واضحة على ذلك.

انتبه إلى تاريخ الإنتاج المدون على الأطعمة بالإضافة إلى قائمة المعلومات الغذائية الكاملة على المنتج، مثل السعرات الحرارية من الدهون والكوليسترول والصوديوم والكربوهيدرات والبروتين. (لمزيد من المعلومات عن تصنيف الطعام، تصفح الموقع الإليكتروني الخاص بوزارة الزراعة الأمريكية المعني بمراقبة سلامة الأغذية: www.fsis.usda.gov).

إننا نتناول الطعام من أجل الصحة واللياقة والنشاط والجمال والجاذبية الشخصية.

> تصفح موقع MyPyramid وعنوانه (www.mypyramid.gov) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية، فهو مصدر جيد للتوعية والتوجيه في كيفية تنظيم عادات تناول الطعام اليومية.

قصص من واقع الحياة

إن تغيير العادات الغذائية أمر بسيط للغاية طالما توفر لديك الالتزام القوي والأكيد لتحسينها نحو الأفضل. كل ما عليك هو أن تتمتع بالإرادة القوية لتحقيق ذلك، وهذه بالفعل هي وجهة نظر "ماري" حيث تقول: "اعتدت تناول الكثير من الوجبات الجاهزة، ولكنني غيرت بعض العادات السيئة حتى

إنني لا أشعر مطلقًا أنني أحرم نفسي من الطعام على الإطلاق". فبدلاً من أن تقلي الأطعمة في كمية غزيرة من الزيت، فضلت "ماري" تشويحه في كمية قليلة من زيت الزيتون أو طهيه في قليل من مرقة دجاج أو مرقة خضراوات. وبدلاً من اللبن كامل الدسم، فإنها تستخدم اللبن منزوع الدسم. وبدلاً من تناول الحلوى، فإنها تتناول الموز المهروس مع العسل وعصير الليمون. تقول "ماري" معقبةً على ذلك: "لقد أصبح من السهل جدًا، بل ومن الممتع أيضًا، استبدال الأطعمة المفيدة بالأطعمة عديمة القيمة".

صحي ولذيذ

- **محلي للحبوب**: أضف عصير التفاح إلى الحبوب.
- **موز مهروس**: قم بهرس الموز بالشوكة وأضف إليه جوز الهند والسراولة.
- **بطاطس "لالان"**: قم بتقطيع البطاطس وأضف إليها التوابل وضعها في الشواية.
- **بديل الملح**: جرب مسحوق الثوم أو البصل.
- **البديل الثاني للملح**: جرب الأعشاب والفلفل وعصير الليمون.
- **بديل وجبة الإفطار**: ٢/١ لتر عصير طازج، وثمرة موز، ومن ٣٠-٤٠ جرامًا مسحوق بروتين؛ ثم امزجها جيدًا في الخلاط وقدمها في الحال.
- **قشر البطاطس**: اغسل ثمرة بطاطس بقشرها بقليل من الزيت وقم بتتبيلها بالثوم، ثم قم بشيها حتى التحميص.
- **الأومليت**: استبدل بيض كامل ببياض البيض وأضف إليه الخضراوات الطازجة.
- **بديل الزبد**: جرب زيت الزيتون أو زيت بذر اللفت بمقدار ضئيل وأضف إليه الثوم المقطع.
- **خبز قليل السعرات الحرارية**: انزع لب الخبز ثم قم بتحميصه.

الطرف الآخر في معادلة اللياقة البدنية: التمرينات الرياضية

تناول الغذاء الصحي حتى تكون لديك فرصة أفضل لعيش حياة صحية طويلة – ولكن مع تحذير واحد: لن يتحقق ذلك إذا لم تجمع بين التغذية السليمة والتمرينات الرياضية حتى تكتمل معادلة اللياقة البدنية. لذا، استعد للحركة والنشاط.

> عندما تتبع أسلوب الحياة القائم على اللياقة البدنية والاهتمام بصحة الجسم، لن تفقد شيئًا سوى ما تريد فقده بأية حال من الأحوال!
>
> "جاك لالان"

ملخص

إن تغيير أسلوب التغذية والكم الذي تتناوله من الطعام ليس أمرًا صعبًا، بل إنه بسيط جدًا، كحال تغيير عادة سيئة إلى أخرى حسنة. فالأمر كله يتطلب منك الالتزام والاقتناع والتوجيه الصحيح.

مهما يكن عمرك، ضع في اعتبارك أن:

- أجسامنا مثل المنازل؛ إذا لم نعتن بها ونحرص على صيانتها بطريقة صحيحة، فستصبح خربة وتنهار.
- إذا حصلت على سعرات حرارية أكثر من معدل حرق الجسم للطعام، فلن تفقد شيئًا من وزنك.
- تناول الطعام بحالته الطبيعية قدر الإمكان، بدلاً من الأطعمة المعالجة.

- تحتوي النشويات بصفة عامة على نسبة قليلة من الدهون والصوديوم، ولكنها غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية. وفي النهاية، فإن ما تضيفه إليها هو ما يزيد من السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم من خلالها.

مصادر أخرى

- جمعية التغذية الأمريكية، وعنوانها (www.eatright.org): يصدر هذا الموقع عن كبرى المنظمات القومية لإخصائيي الغذاء والتغذية. لمزيد من المعلومات، انقر على الرابط "Food and Nutrition".
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، وعنوانها (www.cdc.gov): يصدر هذا الموقع عن وزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة، ويشمل ثروة من المعلومات المهمة حول الصحة والشيخوخة والقضايا الطبية.
- موقع MyPyramid.gov، وعنوانه (www.mypyramid.gov): يصدر هذا الموقع عن وزارة الزراعة الأمريكية، ويساعد الأفراد في تحديد أنواع وكميات الطعام التي تلاءم احتياجاتهم. كما يشمل أدوات تفاعلية وإرشادات حكومية للتغذية ونصائح للحفاظ على لياقة الجسم ورشاقته.
- مؤسسة Fifty Plus Lifelong Fitness، وعنوانها (www.50plus.org): مؤسسة غير هادفة للربح، تعزز أسلوب حياة فعال لكبار السن. انقر على Resources للحصول على روابط تضم مختلف المؤسسات ومصادر المعلومات.

- مجلة Prevention Magazine، وعنوانها (www.prevention.com): مجلة تصدر بصفة شهرية، وتضم معلومات جديدة عن الصحة، يمكن أن تساعدك في تحقيق أسلوب حياة صحي أفضل.
- مؤسسة Shape Up America، وعنوانها (www.shapeup.org): مؤسسة غير هادفة للربح تهدف لزيادة الوعي العام بأهمية الوصول بالجسم إلى الوزن الصحي والحفاظ عليه من خلال زيادة النشاط البدني وتناول الطعام الصحي. ويشمل الموقع أدوات تفاعلية ومعلومات حول إنقاص الوزن.

الفصل الرابع

الخطوة الثانية: ممارسة التمرينات الرياضية

> قد لا تعالج اللياقة البدنية الأمراض، ولكنها تعمل على الوقاية منها.
>
> "جاك لالان"

ترتبط التغذية ارتباطًا وثيقًا بممارسة التمرينات الرياضية. فمن الممكن أن تتناول الطعام الصحي، ولكن دون ممارسة التمرينات الرياضية سوف تفقد قوة عضلاتك. ومن ناحية أخرى، إذا مارست التمرينات الرياضية العنيفة ولم يكن نظامك الغذائي متكاملاً، فسوف تبدو هيئتك البدنية جيدة، ولكن ربما تعاني من أمراض ومشكلات لا تعلمها. والعديد من الناس يعتمدون على الأنظمة الغذائية الزائفة لمساعدتهم. وتؤدي هذه الأنظمة الغذائية إلى إحداث نقص في الوزن، ولكن دون ممارسة التمرينات الرياضية ينتهي الأمر إلى تراكم الدهون على نحو غير صحي على الإطلاق داخل الجسم.

مهما كان عمرك، لا تقل إن الوقت قد فات على العودة بجسمك إلى صحته الجيدة وشكله المناسب. ويجب الانتباه هنا إلى أن النتائج الإيجابية للياقة البدنية لا تقتصر فقط على مجرد الشكل الأفضل والشعور بحال جيدة، وإنما توجد نتائج أخرى تتمثل في زيادة حجم التوفير في المال الذي كان ينفق على الفحوص الطبية والرعاية طويلة المدى. فالمعروف علميًا أنه عندما تقل حركة الفرد، فإن تدفق الدم لديه يكون بطيئًا ويشعر بالخمول. بيد أن ممارسة

التمرينات الرياضية تزيد من سرعة تدفق الدم، فيصبح الفرد أكثر نشاطًا وقدرة على بذل المزيد من المجهود. إن فترة التقاعد أو ما قبل التقاعد هي الوقت المناسب الذي يجب أن يقف فيه كل شخص مع نفسه ويتعهد بتحسين أسلوب حياته وصحته على المدى الطويل. وفي النهاية، فإن الأمر مردوده جيد وإيجابي حيث يستطيع الفرد وقتها الاستمتاع بحياته بدلاً من المعاناة في هذه المرحلة. وكل ما عليك أنه متى تعهدت بذلك أمام نفسك، فعليك الالتزام به.

إن الشعور بكونك كبير السن وأنك لم تعد قادرًا على القيام بالكثير من الأمور يؤثر على حياتك لا محالة - إذا سمحت لذلك أن يحدث. ومع ذلك، فالعمر مجرد إحصاء كمي لعدد السنوات التي عشناها. لذلك، ينبغي أن تبرم عقدًا مع نفسك للتعهد بذلك. فكبر السن من الممكن ألا يمثل أية مشكلة أو تدهور صحي إذا استثمرت القليل من الجهد في الغذاء الصحي والاعتناء الجيد ببدنك. فالقيام بذلك سوف يعيد الحيوية إلى حياتك.

عقد الوصول إلى مستوى اللياقة البدنية المطلوب

١- تم إبرام هذا العقد، المسجل بتاريخ ______ بين ______ (اسمك) والعقل والبدن.

٢- الغرض من هذا العقد الوصول بالجسم إلى الشكل اللائق وتحسين حيويته وصحته العامة ككل. يمنح الطرف الأول (العقل) الطرف الثاني (البدن) الحق في تكييف البدن وتغييره وزيادة القوة العامة.

٣- سوف يقدم "جاك لالان" الإرشادات كافة اللازمة لمساعدة العقل والبدن في تحقيق هذا المطمح من خلال الخطوات والأهداف الموضحة في هذا الكتاب.

٤- على الأشخاص الذين يعانون من نقص في الوزن اتباع الاقتراحات الواردة لبلوغ نتيجة أفضل. أما أصحاب الوزن الزائد، فعليهم بذل قصارى جهدهم من أجل التخلص من هذه الأرطال الزائدة.

٥- يعي كلا الطرفين أن الحفاظ على نوعية الحياة وجودتها يتطلب عادةً استخدام قوة البدن وقدرته في تقويته وتعزيزه أو المخاطرة بفقده.

٦- هذا عقد ساري مدى الحياة.

٧- المكان جميع أرجاء العالم.

٨- العائد: يعي كلا الطرفين أن العائد الذي سوف يجنيانه من ذلك إنما يتمثل في الحال الأفضل التي سيكون عليها الإنسان شكلاً ومضمونًا، بدنًا وعقلاً، مع إمكانية العيش حياة كريمة وعمرًا مديدًا.

التوقيع بتاريخ اليوم:

________________ "جاك لالان"

ضمان الوصول لصحة جيدة

إننا جميعًا لدينا الرغبة في أن نشعر ونتصرف ونبدو كما لو كنا أصغر سنًا. وفي الحقيقة، فإن الأموال الهائلة التي تحققها صناعة مستحضرات التجميل سنويًا إنما تعتمد على تلك الرغبة لدينا. هناك طريقة يسيرة لنضارة البشرة وحيوية الجسم، وهي الوصول بالجسم إلى الشكل اللائق. كل ما عليك هو الانتباه إلى تناول الغذاء الصحي وممارسة التمرينات الرياضية ولو لمدة قليلة تتراوح بين ١٢ و١٨ دقيقة يوميًا. وهو أمر لا يمكنك ضمان الحصول عليه باستخدام كريم للبشرة يباع في منافذ بيع مستحضرات التجميل.

في الواقع، المرأة التي تبلغ من العمر ٨٠ عامًا وتمارس التمرينات الرياضية لا تبدو أبدًا مثل الفتاة التي يبلغ عمرها ١٩ عامًا من الناحية الظاهرية أو الشكلية، ولكنها قد تكون مفعمة بالنشاط والحيوية على نحو لا تجده فيمن هن في مثل عمرها! حتى إذا لم يتضح ذلك كثيرًا في المظهر الخارجي، فإن جوهر اللياقة البدنية يكمن في قوة الروح والإرادة التي تنعكس على نشاط الجسم وحيويته. عندما يكون جسمك لائقًا بدنيًا، فمن الأيسر أن تؤدي تلك المهام وتحقق تلك الأهداف التي ربما كانت بعيدة المنال فيما مضى. وينبغي ألا تنسى أن عدم الحركة هو السبب الأساسي وراء الضعف والوهن.

تساعدنا ممارسة التمرينات الرياضية في تمثيل الطعام بشكل أفضل والحصول على المزيد من التغذية من خلال سعرات حرارية أقل. كما أنها تساعد أيضًا في تنظيم الشهية وتعزيز وظائف الجسم وسلامة عملية الأيض والاستفادة من الفيتامينات والمعادن ومن ثم النوم الهادئ، بالإضافة إلى محاربة بعض الأمراض، مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

الآثار السلبية لعدم اللياقة البدنية

إن الشخص الذي لا يتمتع بلياقة بدنية يعاني من:

- ضعف العضلات وليونتها.
- بروز الخصر
- ترهل المؤخرة وارتخاؤها
- ترهل الجسم بصفة عامة

- بطء الدورة الدموية
- اضطراب عملية الإخراج
- الأرق
- الافتقار إلى الطموح بصفة عامة
- ظهور علامات الإرهاق على الوجه
- ضعف الرغبة في الحياة
- ضعف الذاكرة

هل تعاني من أي من هذه الأعراض؟ إذا كنت كذلك، فقد حان الوقت كي تهتم بلياقتك البدنية. (سوف نعرض لاحقًا في هذا الفصل تمرينات معينة من شأنها القضاء على هذه الأعراض.)

عندما كنت طفلاً، كسرت ذراعي وأنا أحاول تشغيل سيارتنا القديمة. (فلم تكن السيارات القديمة مجهزة بالمارش الأوتوماتيكي.) وانتهى الأمر إلى عمل جبيرة لذراعي لعدة شهور. عند فك الجبيرة، كان الذراع هزيلاً وضعيفًا لدرجة أنني كنت أحركه بصعوبة شديدة. وكان ذلك نتيجة لعدم الحركة التي قد أضعفت من قوة عضلة الذراع ومرونتها. والنوع نفسه، إن لم يكن بالدرجة نفسها، من الوهن يمكن أن يصيب الجسم نتيجة عدم ممارسة التمرينات الرياضية. وهذه معلومة مؤكدة؛ فعلى مدار فترة تزيد عن ٧٠ عامًا، وكأستاذ في اللياقة البدنية رأيت فعليًا آلاف الناس يثبتون صحة هذه الحقيقة.

وهنا، يجب أن تضع في اعتبارك حقيقة مهمة، وهي أنك مهما كنت تمتلك من المال والأقارب والأصدقاء، فلن تستطيع أن تتمتع بثروتك حقًا ما لم تكن تتمتع بلياقة بدنية وصحة جيدة، فالصحة هي الثروة.

ضع جانبًا كل الحجج التي يمكن أن تتعلل بها عن عدم ممارسة التمرينات الرياضية، ومن أهم هذه الحجج ضيق الوقت. فقد يذهب البعض إلى قول: "أعلم أنه يجب أن أمارس التمرينات الرياضية. وأرغب حقًا في أن أصبح في صحة أفضل وأن ينقص وزني. ولكنني أعمل ولدي أطفال وأسرة علي رعايتهم، ومن ثم، فأنا مشغول جدًا وليس لدي الوقت الكافي لذلك".

حسنًا، حان الوقت الآن لتعيد النظر في تلك الحجة؛ لأن تحقيق لياقة بدنية وصحة أفضل لا يتطلب الكثير من الوقت كما تعتقد.

ضرورة التفكير الإيجابي

إن عقولنا تتحكم في كل شيء. لذا، إذا كنت تريد أن تحسن مظهرك وصحتك، فيجب أن تتحمل المسئولية وترسل رسالة إلى خلايا جسمك التي تبلغ أكثر من ٧٠ مليار خلية تؤكد فيها أنها سوف تكون في حال أفضل مع ممارسة التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الصحي. وإذا أرسلت إشارات سلبية إلى بدنك، فسوف تحصل على نتائج سلبية. وبدلاً من ذلك، عليك التركيز على إرسال إشارات إيجابية إلى ب[illegible]ي تحصل على نتائج إيجابية. وعلينا جميعًا أن نضع أهدافًا ثم نحلم ب[illegible]ـا، مع ضرورة العزم والإرادة لتحويل هذه الأحلام إلى حقيقة.

عندما قررت أن أصبح لائقًا بدنيًا، كانت لدي فكرة محددة جدًا مفادها أن أبدو بشكل حسن وأشعر بحال أفضل. بصفة خاصة، كان هدفي هو أن يصبح جسمي مشابهًا لخبير هندي مشهور في اللياقة البدنية في ذلك الوقت يدعى "آير". فلصقت صورًا له توضح مقاسات جسمه على جدران غرفتي وفي كتب المدرسة الخاصة بي. وكنت أقوم بقياس وزني كل أسبوع وآخذ المقاسات وأحلم بجسمي الجديد. فكانت تجربة متكاملة، اشتركت في إشباعها عندي جميع الحواس، مرئية وبدنية ونفسية وذهنية. وعندما حققت هدفي – بوصولي إلى مقاسات جسم الخبير الهندي – وضعت أهدافًا جديدة وواصلت الحلم والتخيل بشأن التحسن الذي خططت له. ورسمت صورة في ذهني عما أريد أن أكون. وتوصلت في النهاية إلى درس مهم، وهو إذا لم أكن قد حاولت بشجاعة أن أحلم، فلم أكن لأستطيع تحقيق أهدافي.

إننا جميعًا لدينا أحلام وأهداف. ومع ذلك، قل من يسعى إلى تحقيقها. ولكن بالعقلية المتفتحة والموقف الإيجابي تجاه الحياة، تستطيع أن تصبح ضمن هؤلاء الذين حققوا أهدافهم. إذا كنت تواجه مشكلة تتعلق بزيادة الوزن، فعليك أن تقوم بحساب السعرات الحرارية. يجب أن تفكر بطريقة إيجابية لأنه غالبًا ما تتسلل الأفكار السلبية إلى رأسك وتفسد الحلم. على سبيل المثال، إنقاص الوزن تحبطه أفكار مثل:

- "لقد بلغت من العمر أرذله."
- "لا أستطيع أن أنقص وزني."
- "أكره ممارسة التمرينات الرياضية."

- "صحتي لا تحتمل ممارسة التمرينات الرياضية."
- "لست رشيقًا بالقدر الكافي."
- "أعاني من اضطرابات في التمثيل الغذائي."

لمَ لا تنظر إلى الجانب الإيجابي من المشكلة، وتؤكد على النقاط الإيجابية ومواضع القوة بدلاً من ذلك؟ قل لنفسك كل يوم إنك ستصبح في حال أفضل، وإنك أكثر الأشخاص حظًا في العالم، وإنك تستطيع القيام بذلك، وستقوم به بالفعل. غذي عقلك بالتفكير الإيجابي وحاول أن تحلم بشجاعة.

كانت "آن" التي تبلغ من العمر ٤٥ عامًا زائدة الوزن وغير لائقة بدنيًا وذلك بعد إنجابها ثلاثة أطفال وقضائها ٢٠ عامًا من العمل كسكرتيرة، ناهيك عن تناولها الوجبات السريعة بين الوجبات الرئيسية وإفراطها في تناول الطعام لسنوات عديدة. عندما ذهبت عائلتها إلى المصيف، وانطلق أفراد أسرتها نحو الشاطئ، مكثت هي في المنزل؛ حيث كانت محرجة من أن يراها الآخرون بملابس السباحة. وبينما كانت مستاءة من وزنها الزائد عن أكثر من ١٠٠ كيلو جرام ومن كل الأنظمة الغذائية الزائفة التي جربت اتباعها خلال السنوات الماضية دون جدوى، قررت أخيرًا أن تجرب شيئًا مختلفًا. وكانت قد سمعت عن الطريقة الطبيعية التي وضعها "لالان" لتناول الطعام الصحي وممارسة التمرينات الرياضية، فقررت أن تتبعها وتجعلها أسلوبها في الحياة.

يستغرق الأمر من ستة إلى سبعة أسابيع بدءًا من لحظة بدء برنامج اللياقة البدنية إلى أن تصبح لائقًا بدرجة كافية. ولكن لا تكن محبطًا، فسوف تشهد نتائج جيدة على مدار البرنامج. وينبغي أن تفكر في كم السنوات التي قضيتها مفتقرًا إلى اللياقة البدنية؛ وكيف أن ما أنت بصدده الآن سوف يسهم في تغيير أسلوب حياتك نحو الأفضل.

"جاك لالان"

اندهشت "آن" من سرعة إنقاص وزنها بمجرد الامتناع عن تناول الوجبات السريعة بين الوجبات الرئيسية والاستعاضة عن الأطعمة الغنية بالدهون بالأطعمة الصحية وعدم إضافة الملح إلى الطعام وقضاء ٣٠ دقيقة يوميًا في التمرينات الخمسة السحرية (التي سيتم ذكرها لاحقًا في الكتاب). تقول "آن": "كانت الأسابيع القليلة الأولى صعبة. ولكن بعد ذلك، بدأت أتطلع بالفعل إلى اتخاذ قياسات بدني ورؤية التغيرات فيه. يبدو شكلي الآن أفضل بكثير، وأشعر كما لو أني عدت بسنوات عمري إلى الوراء ١٥ عامًا أو نحوه."

بعد مرور أربعة أشهر من اتباع البرنامج الغذائي والرياضي، تفوقت "آن" بكل ثقة على زميلاتها في التزحلق على الجليد وعادت للاستمتاع بممارسة السباحة من جديد.

أما عن "أرني"، أرمل ويبلغ من العمر ٦٢ عامًا، فكان ضعيف البدن وزائد الوزن وكان أبناؤه دائمي القلق على وضعه الصحي. فطوال الفترة منذ وفاة زوجته إلى الآن، شهدت حالته الصحية تدهورًا ملحوظًا. في أثناء الوجبات المعتادة، كان بالكاد يتناول الطعام وكان يفرط في تناول الحلويات، لأن الطعام

– كما يقول – كان يشعره بالضجر. وفيما مضى كان مولعًا بالخروج للتنزه. أما الآن، فإنه يجلس كسولاً في المنزل، علاوة على أنه لم يكن يهتم بأحفاده. وشخص الأطباء حالته بالاكتئاب الإكلينيكي وبعض الأمراض البدنية الأخرى. وذات ليلة، بينما كان يتنقل بين قنوات التليفزيون، توقف عند برنامج "جاك لالان شو". ويقول "أرني": "فوجئت عندما وجدت رجلاً كبير السن يستطيع ممارسة التمرينات الرياضية. وأثار اهتمامي منهجه عن الطعام الصحي. لذا، فقد جربته".

بمجرد أن بدأ "أرني" في ممارسة التمرينات البدنية التي يحتاجها والحصول على التغذية المناسبة له، سرعان ما عادت إليه حيويته واسترد صحته. وبدأ يتحسن على المستويين الداخلي والخارجي، كما بدأ يستمتع بحياته مجددًا.

الالتزام بالتفكير الإيجابي

إن الخوف يولد مزيدًا من الخوف. كما أن الشخص الخائف دائمًا ما يردد قائلاً: "لا أستطيع أن أفعل كذا". كما يقول شخص ما إنه لا يملك القدرة على التحكم في نفسه وادخار بعض المال، فإن الكثير من الناس ينعون حظهم لأنهم لا يستطيعون الالتزام بنظام غذائي جيد أو اتباع برنامج رياضي معين. ولكنك تستطيع أن تصبح مستقرًا ماليًا ولائقًا بدنيًا إذا حاولت بحق الوصول إلى ذلك. وكل ما عليك هو الالتزام. وبمجرد أن تبدأ ذلك، سوف تصبح ممارسة الرياضية واتباع النظام الغذائي الجيد أكثر يسرًا إلى أن يصبحا عادة في النهاية.

في الحقيقة، إن كل ممارساتنا في الحياة ما هي إلا عادة. والعادات تمثل حياتنا. فلِمَ لا تغير من عاداتك كي تحسن حياتك وتطورها إلى الأفضل؟ يمكنك أن تفعل ذلك؛ فالأمر ليس بالصعوبة التي تتخيلها. عندما تدخر المال على نحو منتظم، تجده يزيد ويتضاعف. وبالمثل، فإن تغيير عاداتك إلى عادات صحية ومفيدة هو ما يزيد التزامك؛ لأنك سوف تبدأ تشعر بحال أفضل بدنيًا وعقليًا. إن التغيير للأفضل له آثار إيجابية على كل ما تمارسه في الحياة.

ليس للعمر - مهما كان - دخل أساسي في الصحة. فيمكنك تغيير حال جسدك إذا اتخذت القرار للقيام بذلك بحق. كما يمكنك أن تتخذ من البرنامج الرياضي وقتًا خاصًا لتعزيز التفكير بصفاء ذهن في أثناء الشعور بحالة جيدة وارتفاع تقدير الذات، ناهيك عن حرق الدهون الزائدة في الجسم. لا تفكر - ولو للحظة - في أن تخصيص وقت للاستمتاع بحياتك والإصلاح من شأنك يعتبر أنانية. إن الوقت المستغرق في ممارسة التمرينات الرياضية يعطيك الطاقة والقدرة على التفكير السليم كي تتعامل بفاعلية مع الحياة وتصبح أفضل.

> كل شيء في الحياة ممكن وتستطيع تحقيقه.
>
> "جاك لالان"

تحديد الحقوق والواجبات

إذا كنت مستعدًا فعلاً لتغيير حالتك البدنية والعقلية، فقد حان الوقت لتحديد حقوق بدنك وواجباته. إذا كانت الخطوة الأولى نحو تحقيق الاستقرار المالي هي فحص وضعك المالي - عن طريق حساب صافي الأصول التي تملكها

- فإن الأمر نفسه ينطبق على اللياقة البدنية، حيث لا بد من التفكير في حالتـك البدنية والصحية.

إن الكثير من الناس يهتمون إلى حد كبـير بقيـاس أوزانهـم بـشكل دوري. ولكن الميزان لا يخبرك بكل التحسينات الحقيقية التـي طـرأت عليـك بمجـرد تعديل نمطك الغذائي وأسلوب حياتك بشكل عام. لذا، بدلاً من الاعتماد على الميزان، انظر إلى نفسك في المرآة. إن الغالبية منا ينظـرون إلى أجـزاء الجـسم في شكل نسبة وتناسب - نسبة الصدر إلى الخـصر إلى الأرداف وهكـذا. وبوجـه عام، إننا جميعًا لا نستطيع أن نكون أطول أو أقصر مما نحن عليه، كما لا نستطيع زيادة كتلة العضلات في جزء معين عن غيره في الجسم. ولكننا جميعًـا نـستطيع أن نحسن من أجسامنا.

ألق نظرة متفحصة على مظهرك، هل أنت من الأشخاص الـذين يكرهـون ممارسـة الـتمارين الرياضـية ويفرطـون في تنـاول الطعـام ولا يلقـون بـالاً إلى شكلهم. إذا كان الأمر كذلك، فاعلم أن الوقت لم يفت على الإطلاق كي تغير من نظرتك هذه، فتبدأ في ممارسة التمرينات الرياضية بـصفة منتظمـة وتنـاول الطعام بقدر مناسـب والاسـتمتاع - بـل والفخـر - بـما تبـدو عليـه ظاهريًـا ومضمونًا.

إن تحديد قياسات بدنك أمر يتطلب الأمانة. ارتدِ ملابس خفيفة وقف أمام مرآة طولية وقس جسمك بشريط قياس. لا تقم بشفط معدتك إلى الداخل، أو

إمالة رأسك كي تبدو بمظهر أفضل. انظر إلى نفسك كما هي، ثم تخيل نفسك كما تريدها أن تكون. لقد اتخذت الآن الخطوة الأولى نحو اللياقة البدنية.

والآن، خذ القياسات الحقيقية لجسمك. ولا تخش النتائج. هذه بداية جديدة ولا يمكنك أن تحدد وجهتك ما لم تعلم من أين تبدأ.

قياسات الجسم

أولاً: بالنسبة للمرأة

- منطقة الصدر

– أكبر محيط دائري (حول الصدر): ____________

– تحت الصدر: ____________

- الذراعان

– افردي الذراع جيدًا، وقومي بقياس الجزء الأعلى منه: ____________

- الخصر

– الجزء العلوي (أسفل القفص الصدري مباشرةً): ____________

– الجزء الأوسط (أصغر جزء): ____________

– الجزء السفلي (أعلى مفصل الورك مباشرة): ____________

- الورك

– قومي بقياس أكبر محيط دائري: ____________

- الفخذان

– الجزء الأكبر، قرب مفصل الفخذ: ____________

– الجزء الأصغر، أعلى الركبة: ____________

- بطن الساق
  - الجزء الأكبر: ____________
- رسغ القدم
  - قيسي عند الجزء الأصغر: ____________
- الوزن
  - بملابس خفيفة، عندما تستيقظين في الصباح: ____________

ثانيًا: بالنسبة للرجل

- الرقبة: ____________
- الصدر
  - القياس الطبيعي (محيط الصدر، أي المنطقة المحيطة بالصدر مباشرةً): ____________
  - عرض الصدر: ____________
- الذراعان
  - الجزء العلوي من الذراع: ____________
- الخصر
  - الجزء العلوي: ____________
  - الجزء الأوسط: ____________
  - الجزء السفلي: ____________
- مفصل الورك: ____________

- **الفخذان**
  - الجزء الأكبر: ______________
  - أعلى الركبة: ______________
- **أسفل الساق**
  - الجزء الأكبر: ______________
- **رسغ القدم**
  - عند أصغر منطقة: ______________
- **الوزن**
  - بملابس خفيفة، عندما تستيقظ في الصباح: ______________

بعد الانتهاء من أخذ هذه القياسات، خذ صورة لنفسك. واحرص على متابعة ذلك من حين لآخر، في الوقت الذي تظل فيه ملتزمًا ببرنامج اللياقة البدنية. سوف تندهش من الاختلافات التي تحدث لجسمك، وسوف يزيد حماسك لتنتظم في أداء البرنامج بينما يعيد جسمك تشكيل نفسه.

والآن، حان الوقت للبدء في إعادة تشكيل جسمك. إذا بدأت بخطوات بسيطة، فمن الأيسر أن تبقى متحفزًا وتعمل نحو اتخاذ خطوات أكبر نحو تحقيق هدف اللياقة البدنية الذي تنشده. إليك خمسة تمرينات بسيطة كي تبدأ بها. دعنا نطلق عليها اسم "التمرينات السحرية الخمسة"؛ لأنك إذا التزمت بأداء هذه التمرينات على نحو منتظم، فسوف تشهد تغيرات "سحرية" في مقاسات جسمك.

التمرينات السحرية الخمسة

١ - تمرين شد عضلات البطن (في السرير أو على الأرض)

- يعمل على تنشيط الدورة الدموية.
- يساعد في التقليل من تراكم الدهون في منطقة الخصر.
- يعمل على شد البطن.

استلقِ على ظهرك في وضع مستقيم، مع ثني ركبتيك وإبقاء باطني القدمين قريبين من الأرداف قدر الإمكان. ضع يديك خلف رأسك أو على صدرك، ثم حاول النهوض ولمس ركبتيك. خذ زفيرًا أثناء النهوض وشهيقًا عند الاستلقاء. كرر هذا التمرين خمس مرات، ثم خذ قسطًا من الراحة وكرر خمس مرات أخرى، وهكذا.

٢ - تمرين تقوية عضلات الساق (بالنسبة للمبتدئين، يمكن البدء بساق واحدة في كل مرة)

- يساعد في تقوية العضلات الضعيفة.
- يساعد في إضفاء النشاط على خطوتك ورسم الابتسامة على وجهك.

استلقِ على ظهرك وشد ساقيك وذراعيك إلى جانبي جسمك. ارفع ركبتيك إلى صدرك. وفي الوقت نفسه، ارفع رأسك واخفض ذقنك إلى صدرك. عد إلى وضع البداية، وكرر التمرين خمس مرات. خذ قسطًا من الراحة ثم كرر خمس مرات أخرى، وهكذا.

٣- تمرين تقوية الأرداف

- يساعد هذا التمرين في تقوية مفصلي الورك والفخذين.

ابدأ التمرين واقفًا، ثم انحنِ إلى الأمام وضع يديك على حافة سرير أو مقعد. ارفع الساق اليمنى للخلف إلى أقصى ارتفاع ممكن دون الشعور بالتعب. عد إلى وضع

البداية وكرر التمرين خمس مرات على الساق اليمنى، ثم خمس مرات على الساق اليسرى. خذ قسطًا من الراحة وكرر التمرين خمس مرات أخرى على كل ساق.

٤- تمرين الجري في المكان (من لا يستطيع الجري، يمكنه المشي ولكن مع رفع الساقين لأعلى قدر الإمكان)

- يساعد في تقوية الجسم بصفة عامة.

قف في مكان وابدأ الجري. ارفع الساقين إلى أعلى وارفع الركبتين إلى مستوى الجسم. ارفع يديك بقوة كما لو كنت تريد أن تحدث ثقبًا في السقف. اجعل كتفيك إلى الخلف وارفع رأسك لأعلى وتنفس بعمق. اجر لمدة ٣٠ ثانية في اليوم الأول، ثم حاول أن تزيد من هذه المدة كل يوم.

٥- تمرين الشد الديناميكي

- يفيد في تقوية العضلات.

قف بحيث تباعد بين قدميك وأشبك يديك خلف ظهرك ومد ذراعيك للخارج وحاول أن تجعل المرفقين يتلامسان معًا. في الوقت نفسه، انظر إلى الحائط الذي أمامك للمحافظة على رأسك في هذا الاتجاه. والآن، ابقَ على هذا الوضع وانحن للأمام حتى الخصر. عد إلى وضع البداية وكرر التمرين خمس مرات. خذ قسطًا من الراحة ثم كرر التمرين لأقصى عدد ممكن من المرات.

إرشادات حول ممارسة التمرينات الرياضية

بطبيعة الحال، إن لم تكن قد مارست أي تمرين رياضي منذ سنوات حتى أنك أصبحت تعاني من صعوبة في الحركة وتيبس في العضلات، فسوف يكون من الأفضل أن تذهب لإجراء فحص شامل لدى الطبيب، ثم البدء في ممارسة التمرينات الرياضية بشكل تدريجي والقيام بها قدر استطاعتك. وبالنسبة

لتعهدك أمام نفسك بمزاولة هذه التمرينات والمداومة عليها، فإنها يتجسد في استحضار الهدف من هذه التمرينات يوميًا. ودرءًا لأي شعور بالإجهاد، يمكنك ممارسة تمرينات رياضية للجزء العلوي من الجسم في يوم، ثم البدء في أداء تمرينات رياضية للجزء السفلي في يوم آخر، وهكذا.

يؤيد بعض خبراء التمرينات الرياضية ممارستها يومًا بعد يوم أو كل يومين فقط أو وفقًا لأي برنامج زمني مشابه. ولكن من واقع خبرتي في هذا الموضوع التي دامت لأكثر من ٣٧ عامًا درست خلالها اللياقة البدنية والجسم البشري، والتي أثمرت عن سلسلة من البرامج والحلقات الرياضية، أستطيع أن أؤكد أن أفضل النتائج تتأتى من ممارسة التمرينات الرياضية على نحو منتظم ومتكرر. ولكن، كحد أدنى، يمكن البدء بممارسة التمرينات السحرية الخمسة بصفة يومية إذا كان ذلك يناسب حالتك الصحية. وللحصول على أفضل النتائج، قم بممارسة هذه التمرينات ولكن مع أداء المزيد من التمرينات الرياضية الأخرى أو أنشطة اللياقة البدنية، مثل ركوب الدراجات أو السباحة أو المشي أو الجري.

ابدأ دائمًا أي تمرين ببطء، وقم بتأديته بالمستوى الذي تشعر فيه بالراحة. عند محاولة اتباع برنامج رياضي معين، يجب أن تضع في اعتبارك أنه لا يمكنك استعجال النتيجة، كأن تبدأ - مثلاً - في الحلم بما كان عليه جسمك قبل عشرين عامًا مضت. فالجسم كالآلة: إذا لم تستخدمه يصدأ. لذا، أنت في حاجة إلى الوعي بأن التقدم سيكون تدريجيًا ولا يجب أن تتعجل.

> الكسل وعدم الحركة يعني الوهن وفقد الحيوية.
>
> "جاك لالان"

إن أول نزهة قمت بها مع زوجتي (حيث إننا نعشق التنزه إلى اليوم) كانت في حديقة "يوزميت" بكاليفورنيا. سرنا في هذه الحديقة طريقًا طويلاً لمسافة ميل واحد تقريبًا مباشرة إلى جانب الجبل. كانت زوجتي، التي كان عمرها ٣٠ عامًا في ذلك الوقت، تعتقد أن جسمها لائق نسبيًا وبدأت المشي بحماس وتفاؤل. ولكن ما أن وصلنا إلى مسافة معينة حتى توقفت شاعرةً بالإجهاد. وانتهى الأمر إلى أن حملتها لأكثر من ثلثي الطريق. ولكنها في ذلك اليوم تعلمت درسًا مهمًا عن اللياقة البدنية؛ وهو: لا تتعجل - امشِ ببطء ثم أسرع الخطى ثم اجر. ابدأ التمرينات ببطء شديد ثم زد من قوتها وعددها عندما تتحسن حالتك البدنية ويزداد مستوى لياقتك. فالبدء ببطء مهم خاصة لكبار السن؛ لأنه يساعد في الوقاية من الإصابات وكذلك من شعور الإحباط الذي قد ينتج عن عدم القدرة على مواصلة التمرينات والتوقف نهائيًا عن ممارستها.

فيما يلي بعض الأمور القليلة الأخرى التي يجب أن تضعها في اعتبارك:

- كلما زادت حركة الجسم، تحسنت حالته وأصبح في وضع أفضل.
- الأمر متروكٌ لك في تحديد أفضل وقت لممارسة التمرينات الرياضية. ولكن المهم هو أن تداوم على ممارسة التمرينات وألا تؤدها إلا بعد مرور ساعة على الأقل من تناول الوجبات.

- ارتد ملابس مريحة ومناسبة.
- إن أمكن، اترك النافذة مفتوحة في أثناء ممارسة التمرينات الرياضية كي تحصل على وفرة من الهواء النقي ولا تحبس نفسك أبدًا. أخرج الهواء من فمك، واستنشقه من أنفك.
- ابدأ دائمًا بسلسلة تمرينات الإحماء لتنشيط الدورة الدموية وتنشيط حركة القلب والرئتين وشد العضلات وثنيها. وهذه التمرينات عبارة عن الجري الخفيف وبعض التمرينات البسيطة، ويكون اللاعب فيها مرتديًا زي التدريب.
- قم بأداء التمرينات في مجموعات. على سبيل المثال، إذا كنت تؤدي تمرينًا ما عشر مرات، كرره ثلاث مرات بحيث تأخذ قسطًا من الراحة بين كل مجموعة مكونة من ثلاث مرات.
- لا ترهق نفسك أو تجهدها بأداء التمرينات. بعدما تتحسن حالتك وتزداد قدرتك على الاحتمال في غضون أسبوعين أو أكثر، احرص على أخذ قسط من الراحة لفترة قد تطول أو تقصر حسب الحاجة.
- قم بممارسة التمرينات، ولكن لا تجهد نفسك.
- ضع هدفًا لزيادة التمرينات التي تمارسها - لو لحد ضئيل - يومًا بعد يوم، وركز في كل تمرين تؤديه. وكلما قللت من سرعة أداء التمرين، كان تأثيره أكبر وأفضل.
- عندما تتحسن لياقتك البدنية، حاول أن تنتقل من تمرين لآخر دون أخذ قسط من الراحة بينهما. قم بتغيير برنامجك كل ٣٠ يومًا تجنبًا للرتابة والملل.

أهمية شد الجسم

احرص دائمًا على شد جسمك في بداية كل تمرين كـي تجعـل عـضلاتك في حالة جيدة وتتجنب التيبس والألم والشد العضلي. وتعامل مع شد الجسم على أنه خطوة لزيادة طاقته وتحفيزه لأداء الخطوات التالية. يمكنك أيضًا أداء بعض الحركات الخاصة لشد الجسم قبل النهوض من السرير كل صباح.

مهما كان المكان والزمان اللذان تقوم فيهما بـشد جـسمك، فإنـك ستـشعر بحـال أفـضل بعـده. تفحـص السلـسلة الخاصـة بتمرينـات شـد الجـسم في الصفحات القادمة.

تمرينات شد الجسم

جرب هذه السلسلة من تمرينات شد الجسم يومًا بعـد يـوم. وفي أيـام الراحـة مـا بـين التمرينات، اختر أي تمرينين من القائمة كي تكمل برنامجك اليومي:

- **شد عضلات الركبة والفخذ**: استخدم يدك اليسرى للارتكاز على حائط أو مقعـد. قـم بثني ركبتك اليمنى إلى الخلف وأمسك رسغ قدمك بيدك اليمنى. ثم قـم برفـع نفـسك لأعلى لشد عضلة الفخذ. تأكد من الحفاظ على الوضع السليم للجـسم. والآن، اسـتدر إلى الجانب الآخر، مع الارتكاز على اليد اليمنى. قـم بثنـي الركبـة اليـسرى والإمـساك برسغ القدم باليد اليسرى. وابقَ على هذا الوضع مع العد حتى خمسة.
- **شد جانبي الجسم**: قف بحيث تباعد بـين قـدميك مسافة عـرض الكتفـين، ارفـع ذراعيك فوق رأسك واضعًا راحتي يديك في مواجهة بعـضهما الـبعض والملامـسة بين أصابع اليدين. بعد ذلـك، ارفـع نفـسك قـدر الإمكـان وكأنـك تحـاول لمـس السقـف، ثبت قدميك جيدًا، وانحنِ حتى الخـصر مـن جانـب إلى آخـر. اسـتمر في الانحناء من جانب لآخر إلى أن تكمل خمس مرات في كل جانب ليبلغ الإجمالي ١٠ مرات.

- **شد عضلات الساقين**: ثبت قدميك بحيث تباعد بينهما مسافة عرض الكتفين. انحنِ للأمام حتى الخصر مع ثني ركبتيك بدرجة طفيفة (حيث يخفف ذلك من شد منطقة أسفل الظهر)؛ ضع يديك على ساقيك محاولاً لمس الأرض والحائط الذي خلفك. ابقَ على هذا الوضع وعد إلى خمسة. زد من مدة التمرين بمجرد أن يعتاده جسمك.

- **شد أوتار الركبة**: قف بحيث تباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. انحنِ للأمام حتى الخصر مع ثني الركبتين بدرجة طفيفة. اخفض يديك إلى أسفل أمام قدميك كما لو كنت تحاول لمس الأرض. والآن، ارفع أصابع قدميك عن الأرض. وابقَ على هذا الوضع مع العد إلى اثنين.

- **شد الركبة إلى الصدر**: قف في وضع مستقيم وباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. ضع يديك خلف رأسك. ارفع الركبة اليمنى لأعلى محاولاً الوصول إلى المرفق الأيسر والعكس. كرر ذلك خمس مرات على كل ساق ليبلغ الإجمالي ١٠ مرات. تأكد من أنك ترفع الركبة لأعلى حتى تصل إلى المرفق، ولا تخفض المرفق إلى الركبة.

- **دفع الساق إلى الجنب**: قف في وضع مستقيم مع وضع اليدين على الأرداف (أو على مقعد للتوازن، خاصة عندما تبدأ هذا التمرين لأول مرة)، ادفع بالساق اليمنى إلى اليمين، ثم عد للوضع المستقيم وادفع بالساق اليمنى إلى اليسار. كرر ذلك ثلاث مرات على كل ساق ليبلغ الإجمالي ست مرات.

- **شد عضلات الذراعين**: قف بحيث تباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. شد الذراعين للخارج إلى الجانبين. وانحنِ إلى الخصر مع ثني الركبتين بدرجة طفيفة، وحاول أن تلمس اليد اليسرى السقف بينما تمسك رسغ قدمك اليسرى بيدك اليمنى. كرر ذلك خمس مرات على كل جانب ليبلغ الإجمالي ١٠ مرات.

- **شد الظهر**: قف بحيث تباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. انحنِ إلى الخصر مع جعل الساقين في وضع قائم. حاول أن تبقي ظهرك مستويًا وتمكن ذراعيك من الحركة بحرية. ابقَ على هذا الوضع مع العد إلى ١٠ ثم قم بشد جسمك مرة أو مرتين.
- **شد الجسم بالاستعانة بحلق الباب من الجانبين**: امسك بالحلق الخشبي للباب من الجانبين. حاول أن تمشي برفق إلى الأمام مع شد الذراعين. عد إلى وضع البداية ثم كرر ذلك خمس مرات. ابقَ على هذا الوضع مع العد إلى ٥.

فوائد القيام بمهام عديدة

للحصول على نتائج أسرع من أي برنامج رياضي يومي، حاول التركيز على مواضع جسدك التي تمثل لك مشكلة بين الحين والآخر في أثناء اليوم في أثناء قيامك بإنجاز أمور أخرى - كالجلوس إلى مكتبك أو مشاهدة التليفزيون أو الوقوف في طابور التذاكر أو الاستحمام. إن الأمر أشبه ما يكون بفكرة دفتر التوفير: فكلما ادخرت مالاً أكثر، حصلت على فائدة أكبر. وبالمثل، كلما زادت حركتك، زادت طاقتك وحيويتك.

فيما يلي بعض المقترحات لذلك:

- خذ نفسًا عميقًا لاستجماع طاقتك.
- حاول أن تشد البطن إلى الداخل لمدة خمس ثوانٍ، ثم تنفس ببطء.
- جرب بعض تمرينات المقاومة في أثناء الوقوف أمام الحائط أو الطاولة.
- اقبض عضلات الأرداف.

- حاول أن تشد جسمك لأعلى.
- إذا كنت واقفًا لا تفعل شيئًا، فيمكنك تحريك رؤوس أصابع قدميك لأعلى ولأسفل لتقوية عضلات الساق.
- تمرينات أخرى في أثناء الوقوف: حاول هز الكتفين، مع أداء تمرينات الوجه وانحناء الجانبين وشد الجسم لأعلى.
- تمرينات في أثناء الجلوس: رفع الساق، واجتياز إحدى الساقين للساق الأخرى، ودفع الساقين تجاه الأرض بقوة قدر الإمكان لمدة ١٠ ثوان. اضغط على المرفقين بإحكام لمدة ١٠ ثوان، ثم اجلس مستقيمًا مع لف الخصر لمدة ١٠ ثوان.

تمرينات شاملة

فيما يلي برنامج رياضي بسيط لمساعدة الفرد مهما كان عمره في تقوية الجسم بأكمله من الرأس إلى القدمين. من الجدير بالذكر هنا ضرورة تغيير البرنامج التدريبي كل ثلاثة إلى أربعة أسابيع حتى لا تعتاد العضلات أداء حركة بعينها؛ ففي تغيير التدريب تحدٍ لقوة العضلات واستجابتها.

تمرينات أخرى

- الرقبة والحلق (لتحسين حركة الرقبة إلى أعلى وأسفل): ضع أطراف أصابعك على جبهتك وادفعها برفق وثبات إلى الخلف. ارفع رأسك لأعلى وانظر إلى السقف، ثم اخفضها لأسفل وحاول أن تخفض ذقنك إلى مستوى صدرك. توقف لمدة ثانية ثم أدر رأسك للخلف وارفعها لأعلى كي تنظر إلى السقف. ابدأ بتكرار التمرين ثماني مرات ثم زد عدد المرات إلى ١٥ مرة.

- **تحريك الكتفين لأعلى وأسفل**: قف مستقيمًا بحيث تباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. قم بإرخاء كتفيك. والآن، ارفع كتفيك لأعلى نحو أذنيك وابق هكذا إلى أن تعد إلى ٣، ثم قم بتحريك كتفيك في حركة دائرية للخلف في اتجاه ظهرك وابق هكذا مع العد إلى ٣، ثم عد إلى وضع البداية من جديد. ابدأ التمرين بتكراره ٨ مرات، ثم زد هذا العدد إلى ١٥ مرة.

- **الدفع بالذراعين للخلف**: اجلس واضعًا ذراعيك على ذراعي المقعد، ثم حاول النهوض بجسمك باستخدام ذراعيك فقط. وهكذا، سيكون الحمل الأساسي على الذراعين. ابدأ التمرين بتكراره ٥ مرات، ثم زد إلى ١٠ مرات.

- **لف الذراع وراحة اليد (للجانب الأمامي من الذراعين)**: استخدم وزنًا من أي نوع (كتب أو بضائع معلبة أو دمبل ... إلخ) وقف منتصبًا وشد الخصر للداخل مع مد ذراعيك إلى الأمام والميل بمرفقيك. أبق الأوزان إلى أعلى براحة يديك. ارفع الأوزان ببطء ورفق إلى مستوى كتفيك وركز جيدًا، ثم عد بذراعيك إلى وضع البداية. ابدأ التمرين بتكراره ٨ مرات ثم زد على ذلك حتى ١٥ مرة.

- **لف الجانب الأمامي للذراع (لليدين ومقدمة الذراعين)**: أمسك جزءًا من جريدة بيديك. شد ذراعيك إلى الأمام ثم ابدأ في لف الجريدة. لفها بطاقة كبيرة وسرعة. كلما ولدت ضغطًا أكبر على الجريدة، كان أفضل. ابدأ التمرين بتكراره ٨ مرات ثم زد على ذلك إلى ١٥ مرة.

- **الضغط بالصدر**: هذا التمرين عبارة عن تمرين ضغط عمودي. قف أمام حائط على بعد ٧٠ سنتيمترًا تقريبًا بحيث تباعد بين قدميك مسافة عرض الكتفين. انحنِ للأمام ومد يديك لترتكز على الحائط. والآن، ادفع نفسك بعيدًا عن الحائط إلى أن تستقيم ذراعاك. عد للوضع الأصلي ثم ارتكز بذراعيك مرة أخرى على الحائط. ابدأ بتكرار التمرين ٨ مرات، ثم زد على ذلك حتى ١٥ مرة.

- **تمرين الفخذين**: اجلس على مقعد وضع يديك على الجانبين الداخليين لكلتا الركبتين. والآن، حاول في أثناء الضغط على هذا الموضع أن تضم الركبتين معًا. أطلق قدرًا كافيًا من الضغط كي تسمح لركبتيك بالانفصال عن بعضهما البعض، ثم قم بضمهما معًا مجددًا مع الضغط باليدين. ابدأ بتكرار التمرين ٨ مرات ثم زد على ذلك إلى ١٥ مرة.
- **لف الساقين إلى الصدر**: اجلس على مقعد بلا ذراع وقم بشد ساقيك للأمام مع الإمساك بجانبي المقعد بكلتا يديك. والآن، ضم ركبتيك معًا إلى صدرك ثم توقف واخفض قدميك إلى الأرض. لكي تزيد من صعوبة التمرين، حاول أداءه مع وضع كتاب بين ركبتيك. ابدأ بتكرار التمرين ٨ مرات ثم زد على ذلك إلى ١٥ مرة.
- **تمرين العجلة**: اجلس على مقعد بلا ذراع، وأمسك جانبيه بيديك وقم برفع ساقيك عن الأرض وبدل كما لو كنت راكبًا دراجة. حاول أن تبقي ساقيك مرفوعة قدر الإمكان. بدل أكثر وأكثر. حاول أن تفعل ذلك لمدة ٢٠ ثانية، وخذ راحة قصيرة (١٠ ثوان)، ثم كرر التمرين. ابدأ بتكرار التمرين ٨ مرات ثم زد على ذلك إلى ١٥ مرة.
- **القيام ثم الجلوس**: اجلس على مقعد ثابت وعد إلى اثنين، ثم قف وعد إلى اثنين، ثم اجلس وقف مجددًا. ابدأ التمرين بتكراره ٨ مرات ثم زد حتى ١٥ مرة.
- **رفع أصابع القدم على كتاب**: يمكن عمل هذا التمرين باستخدام كتاب ثابت أو كتلة من الخشب. أمسك بمقعد للتوازن وضع أصابع قدميك على حافة كتاب أو كتلة من الخشب. والآن، اخفض كعبيك على الأرض وعد إلى اثنين، ثم ارفعهما عن الأرض قدر الإمكان، مع محاولة الوقوف على أصابع قدميك والعد إلى اثنين. ابدأ التمرين بتكراره ٨ مرات ثم زد إلى ١٥ مرة.

هل تشعر كما لو كان جسمك يحتاج إلى تمرينات في مناطق معينة؟ إليك المزيد من التمرينات المخصصة لمناطق معينة في الجسم:

- **وضع الجسم**: يتمثل الدرس الأول الذي يجب أن يتعلمه كل متدرب في التحرك بوضع معين عبارة عن رفع القفص الصدري وشد الكتفين للخلف وسحب الذقن والبطن للداخل وتثبيت الأرداف في موضعها دون بروز إلى الخارج. وهذا كله يحدث بصفة تلقائية مع رفع القفص الصدري.
- **الخصر**: جرب الجلوس منتصبًا أو قم برفع ساقيك بينما تجلس على مقعدك. بالإضافة إلى ذلك حاول، الجلوس أو الوقوف مع الانحناء للجنب أو قم ببساطة بلف الخصر من ١٠ إلى ١٢ مرة في أثناء اليوم.
- **الصدر**: تمرينات الضغط هي الأفضل لذلك. إذا لم تستطع أن تقوم بتمرين كامل، حاول أن تقوم بنصفه مع تثبيت ركبتيك على الأرض.
- **الفخذ**: للحصول على جسم رشيق، حاول دفع الساقين للأمام أو المباعدة بينهما مسافة كبيرة أو ارقد على الأرض على جانبك وارفع الساق عدة مرات (ارفع إحدى الساقين وقم بتثبيتها عاليًا، ثم ارفع الساق الأخرى إليها).
- **الأرداف**: التمرين المناسب لها هو الوقوف وإمساك مقعد للتوازن، قف منتصبًا مع إبقاء الخصر للداخل، ثم قوس ظهرك وضع ساقك اليسرى مستقيمة إلى الخلف ولا تقم بثنيها، ثم كرر ذلك مع الساق اليمنى. كرر التمرين ١٠ مرات على الأقل لكل ساق.

بعض الإرشادات الخاصة بأداء التمرينات الرياضية

- قبل بدء أي برنامج رياضي، عليك دائمًا الذهاب إلى الطبيب لإجراء فحص شامل.
- ابدأ دائمًا بتحديد هدف. يختلف كل شخص عن الآخر كما تختلف قدراته أيضًا عن غيره. وسواء كان هدفك هو الفوز في سباق أو المشي في مضمار أو ساحة، فالأمر يرجع إليك. حاول أن تحقق هدفك، ثم حدد هدفًا ثانيًا ثم ثالثًا، وهكذا دواليك. في

الواقع، أي شخص مهما كان عمره يمكن أن يجعل جسمه لائقًا ويشعر بالرضا. وفي النهاية، فإن كل ما يتطلبه الأمر هو ممارسة التمرينات الرياضية.

- ابدأ ببطء وبمستوى أقل من قدراتك، ثم عزز قوتك وزد من عدد مرات التمرينات بمرور الوقت.
- خذ قسطًا وفيرًا من الراحة بين التمرينات الرياضية في البداية. وبعد مرور أسبوعين، يكفيك من الراحة ما يتطلبه الأمر لتكملة تمرين واحد.
- قم بأداء بعض تمرينات الإحماء في البداية.
- تأكد من أن كل الحركات في التمرينات كاملة وتامة.
- مارس التمرينات في مكان مفتوح مليء بالهواء النقي، ويفضل أن يكون ذلك خارج المنزل أو بالقرب من نافذة مفتوحة.
- في أثناء ممارسة التمرينات، ارتد ملابس خفيفة ومريحة حتى لا تعوق حركاتك.
- تدرب أمام مرآة حتى تستطيع التركيز على الجزء الذي تقوم بتدريبه من الجسم. (هذه أيضًا طريقة جيدة كي ترى كيفية أدائك لكل حركة.)
- سجل مدى التقدم الذي أحرزته وزن نفسك مرة كل أسبوع.
- انتبه إلى وضع جسمك وشكله. وقف منتصبًا ورأسك في وضع قائم، وبطنك مشدودة للداخل، وصدرك مشدود للخارج، وكتفيك للخلف.
- حاول القيام ببعض التمرينات الرياضية يوميًا، إن أمكن.
- لا تكتم نفسك أبدًا أثناء ممارسة التمرين. ولا بد أن يكون التنفس طبيعيًا وغير مقيد.

معدل استهلاك الجسم من السعرات الحرارية في الساعة

إليك تقديرات للرقم التقريبي للسعرات الحرارية التي يحرقها في الساعة شخص وزنه ٦٨ كيلو جرامًا ويقوم بأداء أنشطة مختلفة:

نشاط بدني معقول	السعرات الحرارية في الساعة
المشي مسافة طويلة	٣٧٠
رعاية الحديقة	٣٣٠
الرقص	٣٣٠
لعب الجولف	٣٣٠
المشي (٣,٥ متر في الساعة)	٢٨٠
رفع الأثقال (تدريب خفيف)	٢٢٠
شد الجسم	١٨٠
نشاط بدني عنيف	**السعرات الحرارية في الساعة**
الجري/العدو الوئيد (٥ متر في الساعة)	٥٩٠
ركوب الدراجات (١٠ متر في الساعة)	٥٩٠
السباحة (سباحة بطيئة/ سباحة حرة)	٥١٠
الأيروبكس	٤٨٠
المشي (٤,٥ متر)	٤٦٠
عمل شاق (مثل قطع الخشب)	٤٤٠
رفع الأثقال (مجهود شديد)	٤٤٠
كرة السلة (نشاط عنيف)	٤٤٠

* الأشخاص الذين هم أقل وزنًا من ذلك يحرقون سعرات حرارية أقل؛ بينما الأشخاص الذين هم أكثر وزنًا يحرقون سعرات حرارية أكثر.

تمرينات متنوعة

ينبغي أن تضع في اعتبارك أن أغلب الرياضـيين المحترفـين في العـالم اليـوم يتدربون عن خلال تمرينات رفع الأثقـال، أو عـلى الأقـل يكملـون رياضـتهم الخاصة برفع الأثقال على نحو منـتظم وجيـد. إن الرياضـة أو النـشاط الـذي يرتبط برفع الأثقال هو أفضل طريقة لاستعادة قوة العضلات. حتى إن لم تكن رياضيًا في الأوليمبياد، فكر في نظام متطور يكـون بمثابـة ضـمان لعـيش حيـاة صحية ومديدة.

لنمعن النظر أكثر في بعض أنشطة اللياقة البدنية الأكثر انتشارًا وهي كالتالي:

- **الجري/العدو الوئيد:** هذا هو أحد أبسط الطرق المتاحـة لتحقيـق اللياقـة البدنية وأيسرها. ويمكنك القيام بهذا النشاط في أي مكان تقريبًا وفي أي وقت تشاء – ولكن لا تنسَ شد جسمك أولاً. إذا كنت تفضل الانضمام إلى العداءين، فمن الأفضل أن يفحصك طبيب أولاً، كما هي الحال قبـل بدء أي برنامج رياضي.

لا تتردد في شراء حذاء رياضي للجري؛ فالأحذية الرياضية المبطنة جيـدًا يمكن أن تقلل بصورة كبيرة من خطـر الإصـابة بـالجروح الناشـئة عـن الاصطدام، مثل شرخ قصبة الساق أو كسور في العظام وغير ذلـك – إلى جانب أن هذه الجروح تعوق سهولة حركتك.

ابدأ ببطء قدر الإمكان بحيث يمكنك أن تجري حـوارًا في أثنـاء الجـري. ومرة أخرى، لا تتعجل. اجر بمستوى السرعة الذي تشعر فيه بالراحة.

• **المشي**: بالنسبة لهؤلاء الذين لا يفضلون الجري أو لا يستطيعون تحمل نشاط عنيف بدنيًا، فإن المشي بسرعة يمكن أن يكون نوعًا جيدًا من أنشطة الأيروبكس. بالإضافة إلى الفوائد البدنية لتحسين العضلات وزيادة فاعلية القلب الوعائي، فإن المشي تمرين رائع ومريح حيث يخفف من الضغط. جرب هذا التمرين بضعة أيام وسوف تلاحظ اختلافًا أكيدًا.

خطوات المشي الديناميكي

- شد جسمك أولاً قبل البدء. (انظر إلى تمرينات شد الجسم المذكورة سابقًا.)
- قف منتصبًا قدر المستطاع.
- شد الخصر للداخل قدر الإمكان.
- لوح بذراعيك مع حركة ساقيك.
- حركة في أثناء السير بالخطوة السريعة، لوح بذراعيك للخلف و للأمام حتى أعلى رأسك لأقصى حد ممكن.

في الواقع، معظم الناس لا يستخدمون ذراعيهم في أثناء المشي. ومع ذلك، فعند استخدام الذراعين بطريقة صحيحة، يستطيع الفرد أن يحسن من وضع الجسم، بالإضافة إلى تقوية عضلات الكتفين والصدر، وتحسين صحة القلب الوعائي. في المشي الديناميكي، بدلاً من الخطوة السريعة البسيطة، يزداد اتساع كل خطوة مما يضع عبئًا على الساق ومفصل الورك وعضلات الظهر، بالإضافة إلى الأربطة والأوتار والمفاصل.

- **السباحة**: لعلك سمعت أكثر من مرة عن أن السباحة تعد واحدة من أفضل التمرينات الرياضية العامة. وهذا أمر حقيقي. إنها طريقة جيدة لتقوية كل عضلات الجسم. بيد أنك في أثناء وجودك في الماء، فإنك تنتفع من نشاط الأيروبكس دون ضغط وتأثير الأنشطة العنيفة الأخرى.
- **ركوب الدراجات**: كنا جميعًا نركب الدراجات عندما كنا صغارًا، بل إن العديد منا لا يزال يركبها حتى الآن. إذا ركبت دراجة بحركة منتظمة، فإنك ستساعد نفسك في الحصول على اللياقة البدنية المطلوبة. والسر هنا في المقاومة. فكلما أدرت الدراجة بقوة أكبر، حرقت سعرات حرارية أكثر وقللت الدهون الموجودة في جسمك.

عندما تخرج لركوب الدراجة، ينبغي أن تضع في اعتبارك الآتي:

- هناك طريقة للتخلص من الألم الناشئ عن ركوب الدراجة لمسافة طويلة، وهي ارتداء ملابس داخلية مبطنة، بالإضافة إلى تزويد الدراجة بمقعد ذي مواصفات خاصة. فالأمر يستحق التكلفة الإضافية.
- إذا كنت لا تستطيع المحافظة على توازن جسمك في أثناء ركوب الدراجة، جرب دراجة بأكثر من عجلتين أو دراجة تحمل أكثر من شخص. ناهيك أيضًا عن العربات ذات الأربع عجلات التي تعمل بالبدال. وفي النهاية، يجب أن تختار الدراجة المناسبة لك.
- ارتد دائمًا خوذة لتوفير الحماية اللازمة وتفادي الإصابات في حالة السقوط.

- إذا كنت تركب الدراجة في المساء، تأكد من أن مصابيح الدراجة جيدة الإضاءة بها يجعلها مرئية للعيان، خاصة إذا كنت تركبها وسط زحام. واحرص أيضًا على ارتداء ملابس ذات ألوان فاتحة.

التنفس وممارسة التمرينات الرياضية

إن التنفس هو إكسير الحياة. يمكنك الاستغناء عن الماء بضعة أيام، ولكن لا يمكنك الاستغناء عن الأكسجين لأكثر من بضع دقائق. وبما أن نسبة التلوث في الهواء ارتفعت كثيرًا عن ذي قبل، فإنه من الأفضل أن تأخذ شهيقًا عبر أنفك وتخرجه عبر فمك. ذلك حيث تعمل الشعيرات الصغيرة الموجودة في أنفك كنظام تنقية للهواء.

مع التقدم في السن، ومع عدم ممارسة تمرينات رياضية، تقل كفاءة الرئة وقدرتها على تأدية وظيفتها الطبيعية، ومن ثم يصبح من الصعب التنفس بعمق. إن العديد من الناس لا يأخذون نفسًا عميقًا. ويكتفون، بدلاً من ذلك، بمجرد الاستنشاق العادي للهواء. بدلاً من ذلك، فعندما تستنشق الهواء، دع الحجاب الحاجز ينسحب للداخل، حتى تتنفس بأقصى درجة عمق ممكنة. هل تشعر أن الهواء يلمس ظهرك تقريبًا؟ كلما حرصت على ممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة، تحسنت قدرتك على التنفس بشكل أفضل وازدادت قدرة الرئتين على أداء وظيفتهما على نحو أكثر فاعلية. وللعلم، فإن الأكسجين الذي تستنشقه يساعد أيضًا في حرق الدهون. لذا، احرص على التنفس بعمق لضمان الصحة والعافية.

أهمية الاستعانة بمدرب

إن المدرب هو أفضل طريقة للتحفيز على اتباع البرنامج الرياضي ومواصلته. ربما يكون المدرب بديلاً مكلفًا، ولكن إذا استطعت تحمل نفقاته، فاستعن به من أجل نفسك! فإن الأمر يستحق ذلك.

إذا كنت لا تملك المال الكافي لاستحضار مدرب خاص، فإن العديد من مراكز اللياقة البدنية تقدم عضوية برسوم قليلة وتوفر حضور دورات تدريبية مع مدربين بدنيين. وينطبق الشيء نفسه على مراكز الاستجمام المحلية والمراكز الخاصة بكبار السن.

الاستثمار في الذات

إن أفضل استثمار يمكن لأي منا القيام به هو ذلك الوقت الذي يقضيه الشخص منا في العناية بنفسه. ويكون ذلك عادةً من خلال ممارسة التمرينات الرياضية بصفة يومية، وتزويد الجسم بالغذاء اللازم، مما يزيد من مستويات الطاقة والحيوية.

يعيش الكثير من الناس حياتهم وهم مستسلمون لكل ما يعانون منه من آلام ومتاعب. لذا، لمَ لا تستثمر الوقت والمال لتحسين صحتك حتى تشعر بالراحة طوال الوقت وتستطيع الاستمتاع بحياتك؟

ينبغي أن تضع في اعتبارك أن رصيدك الصحي شأنه شأن رصيدك المالي. فكلما زادت إيداعاتك فيه، زاد انتفاعك به وازداد معدل الفائدة العائدة عليك!

التحدي والمثابرة

إذا لم تلمس بسرعة النتائج الإيجابية على صحتك بعد تغيير أسلوب حياتك، فلا داعي للإحباط والقلق. لا تتعجل في الإقلاع تمامًا عن برنامجك الرياضي أو نظامك الغذائي الصحي، حتى إذا لم تفقد أي جرامات من وزنك لمدة أسبوعين. فالتحسن الذي يحدث في مستوى لياقة الجسم يكون بطيئًا ويحدث على فترات منتظمة. وعلاوة على ذلك، يجب أن تعلم جيدًا أنه بصرف النظر عن حدوث تحسن ملحوظ أم لا، فإن جسمك يتغير ويتحسن. ويكفي ما يحدث من تقوية للعضلات وتنشيط للدورة الدموية وزيادة من قدرة الرئة والاستمتاع بالحياة.

بعدما تحقق أهدافك، لا تتوقف. احرص على الحفاظ على لياقتك البدنية الجديدة التي حصلت عليها، وتحد نفسك بأهداف جديدة. واعلم أنه ينبغي أن تحسن من شكل جسمك من أجل صحتك وإرضاء غرورك وعائلتك ومستقبلك المالي. ولا تنس أن ممارسة التمرينات الرياضية يوميًا أمر ضروري. واحرص على التخطيط من أجل ذلك ونفذ؛ فإن النتائج المثمرة تستحق عن جدارة أن نعيرها هذا الاهتمام.

ملخص

إن اللياقة البدنية تستلزم ممارسة التمرينات الرياضية تمامًا مثلما تتطلب التغذية الجيدة. ولكن الأمر لا يتطلب العناء، بل على العكس تمامًا؛ فممارسة التمرينات الرياضية العنيفة يجعلك تشعر بالنشاط. فهي تعزز مستويات الطاقة

لديك وتنشط العقل وتجعلك تشعر بالراحة بعد ذلك. وبالطبع، فإن الجزء الأصعب هو البدء ثم المثابرة والاستمرار. ابدأ اليوم واعتنِ بصحتك من الآن، واحصد المكاسب يومًا بعد يوم وشهرًا بعد شهر وعامًا بعد آخر.

إليك بعض الخطوات البسيطة لمساعدتك في بدء مشوارك مع اللياقة البدنية والحفاظ على صحة الجسم، مهما كان عمرك:

- قبل أن تبدأ، قف أمام مرآة لتحديد حجم جسمك وصحته. كن أمينًا ولا تخدع نفسك. فالأمر كله، في النهاية، لمساعدتك في الشعور بحال أفضل بدنيًا وعقليًا.
- إن اللياقة البدنية لا تقتصر بالضرورة على الوزن فقط. ابدأ بأخذ مقاسات جسمك بواسطة شريط قياس ودوّن النتائج. قم بإعادة أخذ المقاسات من حين لآخر لتحديد التقدم الذي وصلت إليه، وكحافز يطلعك على الأثر الإيجابي للتمرينات الرياضية والتغذية الجيدة على صحتك بصفة عامة.
- قم بأداء أي تمرين رياضي يوميًا وبصفة منتظمة.
- قم دائمًا بشد جسمك قبل ممارسة التمرينات. حاول أن تقوم بشده قبل أن تنهض من السرير في الصباح. إنها طريقة جيدة لتزويدك بالطاقة في مستهل يومك.
- غيّر البرنامج الرياضي كل ثلاثة أسابيع لتقوية عضلات مختلفة ولدرأ أي شعور بالملل.

- أمامك خيارات كثيرة: امش بنشاط (والمشي الديناميكي أفضل)، أو حاول ركوب دراجات أو ممارسة العدو الوئيد أو السباحة.

مصادر أخرى

- مؤسسة American Council on Exercise، وعنوانها (www.acefitness.org): مؤسسة غير هادفة للربح مقرها "سان دياجو" بكاليفورنيا. لمزيد من المعلومات حول التمرينات الرياضية، انقر على "Get Fit".

- مؤسسة American College of Sports Medicine، وعنوانها (www.acsp.org): كبرى المؤسسات العلمية المعنية بالتمرينات والطب الرياضي في العالم. لمزيد من المعلومات حول البحوث واللياقة والمعدات الرياضية وغير ذلك، انقر على الرابط "Resources for General Public".

- جمعية القلب الأمريكية، وعنوانها (www.americanheart.org): للحصول على الكثير من المعلومات المجانية حول اللياقة البدنية والأنظمة الغذائية والتغذية والصحة، انقر على "Healthy Lifestyle".

- موقع Medline Plus (medlineplus.gov): يصدر هذا الموقع المجاني عن المعاهد الوطنية للصحة والمكتبة الوطنية الأمريكية للطب. لمزيد من المعلومات، انقر على "Health Topics"، "Health and Wellness".

- موقع Weight Control Information Network، وعنوانه (win.niddk.nih.gov): هذا الموقع عبارة عن خدمة معلومات يقدمها المعهد الوطني للسكر

وأمراض الجهاز الهضمي والكلى، بالتعاون مع المعاهد الوطنية للصحة ووزارة الصحة والخدمات البشرية بأمريكا. للحصول على إعلانات ومصادر عن التغذية والأنشطة البدنية والتحكم في الوزن، انقر على "For the Public" تحت عنوان "Publications".

الفصل الخامس

الخطوة الثالثة: التفكير الإيجابي ومقاومة الشيخوخة

> انظر دومًا إلى الجانب المشرق من الحياة!
>
> "جاك لالان"

ينبغي عدم التقليل من قيمة التفكير الإيجابي. فمجرد الإيمان بقدرتك على إنجاز أمر وتنفيذه سوف يشحنك بطاقة إيجابية عالية لإنجازه بالفعل. وبالعكس، إذا اعتقدت أنك لا تستطيع القيام بهذا الأمر، فلن تستطيع تنفيذه ولن تفعله. وفي النهاية، فبصرف النظر عما إذا كنت تركز على التغذية السليمة أو ممارسة التمرينات الرياضية، أو الادخار أو الاستثمار، أو عيش حياة مرفهة أو متوسطة، فإن موقفك هو الذي يحدد مصيرك في أغلب الأحيان. التفكير في أنك إيجابي وصغير السن هو استثمار في صحتك وحياتك. إذا اعتقدت أنك كبير السن، فسوف يستحوذ عليك هذا الإحساس فعلاً. في الحقيقة، توضح الدراسات أنك إذا اعتقدت أنك صغير السن، فسوف تحسن فرصك لعيش حياة أطول والاستمتاع بصحة أفضل.

بدلاً من التفكير السلبي والتركيز كثيرًا في تقدم السن، وما يعقب ذلك من حسرة بسبب تلك الآلام التي تشعر بها والأمور التي تقلق بشأنها، لِمَ لا تحول تلك الطاقة إلى تفكير إيجابي، والتركيز على أنك مهما تقدمت في السن فإنك لا تزال صغيرًا إذا ما تخيلت السنوات التي سوف تعيشها. تخيل التجارب

العظيمة التي ستشهدها في المستقبل. إن التخيل إحدى الخطوات المهمة الأولى في طريقك نحو صياغة واقع جديد. ويمكن أن يعيد إليك التفكير الإيجابي والتخيل إحساس الشباب والحيوية بدلاً من إضعاف قوتك واستنزاف طاقتك. وبناءً على هذا، سوف يتأخر ظهور آثار الشيخوخة أيضًا، بينما يزداد استمتاعك بالحياة وحيويتك. في النهاية، اعلم أن للخياة جانبًا مشرقًا يجب ألا تغفله.

لقد ذكرنا من قبل الشخص الذي اعتاد ممارسة أشياء معينة، ويرثي دائمًا نفسه بأنه اعتاد عمل هذا وذاك. ولكن، بفضل الإرشادات التي سوف نقدمها في هذا الكتاب، ستزداد فرصك كي تصبح مستقرًا ماليًا ولائقًا بدنيًا، وستكون شخصًا يستطيع القيام بأي شيء وإنجازه على الوجه الأمثل بدلاً من أن تكون معتادًا على القيام بأشياء معينة ومحددة دون غيرها.

التفكير الإيجابي التزام عقلي

هناك نتائج مثمرة للتفكير الإيجابي في مسألة الشيخوخة. فقد كشفت دراسة أجرتها جامعة "يِل" أن الناس ذوي المواقف الإيجابية تجاه الشيخوخة يعيشون فعليًا فترة أطول بمقدار سبع سنوات ونصف من غيرهم. ويختلف ذلك حسب السن والنوع والحالة الاقتصادية والاجتماعية والصحة والوحدة. بل ثبت أيضًا أنه لا يمكن تحقيق النتيجة نفسها عن طريق الحفاظ على مستويات ضغط الدم أو الكوليسترول في الجسم. وفيما يلي دراسة حالة توضح ما قلناه عمليًا:

أصاب "أرني"، الأرمل الذي تم ذكره في الفصل السابق، الوهن تدريجيًا على المستويين العقلي والبدني. وكان الأمر يعود في جانب كبير منه إلى أنه لم يعد يفكر بإيجابية. بعد وفاة زوجته، ركز "أرني" تفكيره في كبر سنه وشعوره بالإرهاق وكيف أنه لم تعد لديه الطاقة الكافية للقيام بأي شيء. ولكنه تلقى بعد ذلك رسالة توعية من خلال برنامج تليفزيوني بعنوان "جاك لالان شو" ذات ليلة. وحفزه البرنامج على أن يبدأ في ممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة، مما جعله يشعر بحال أفضل قليلاً. لذا، أكثر من ممارسة التمرينات مما جعله يشعر بتحسن في حالته الصحية. في الوقت الذي اكتشف فيه "أرني" متعة الشعور بحال أفضل من خلال ممارسة التمرينات الرياضية، تحسنت صحته البدنية وتغير موقفه تجاه الحياة. كما أدرك أننا جميعًا نستطيع أن نكون بصحة أفضل، مهما كان عمرنا. فمع اتخاذ "أرني" موقفًا جديدًا وتيقنه من إمكانية قيامه بأي شيء، استطاع تغيير حياته.

على الجانب الآخر، كان هناك "لورانس" وهو إنسان محظوظ. فلم يفقد زوجته لكنه تقاعد. كان "لورنس" مستشارًا ناجحًا في السادسة والسبعين من عمره. وقد ظل يقاوم فكرة التقاعد لأكثر من عقد. وكان يستمتع بعمله بكل ما فيه من تحدٍ للقدرات العقلية. وكان يردد قوله دائمًا: "التقاعد لكبار السن فقط". ولم يحصر نفسه قط في مشكلة السن والشيخوخة. ومع ذلك، تقاعد في النهاية تحت ضغط من عائلته. فقد ظلت زوجته وأبناؤه ينصحونه لعدة سنوات بأن عليه ترك العمل وأخذ الأمر ببساطة.

على الرغم من أن "لورانس" كان في قمة نشاطه دائـمًا وكـان يواظـب عـلى لعب الجولف كل أسبوع - بصرف النظر عن أحوال الطقس - فقد قرر فجـأة إعادة النظر في حياته العملية. وفي النهاية، أصبح الجولف شاقًا بالنسبة لـه كـما قرر أيضًا أن يتقاعد، وقد عنى ذلك بالنسبة له كبر السن والشيخوخة. لذلك، فقد نظرته الإيجابية للحياة بكل ما فيها من تفاؤل وحيوية.

لم يمر وقت طويل حتى أصيب "لورنس" بالخمول الذهني والبدني. فوجد نفسه يمشي بخطى متثاقلة ويجلس لفترات طويلة. وذات يوم، زلت قدمه على السلم ووقع، فجـرح ظهـره، وأجريـت لـه جراحـة عاجلـة. وبعـد العمليـة الجراحية، لم يبد "لورانس" أي اسـتعداد للتـدريب البـدني أو العقـلي. ولكنـه سرعان ما وجد نفسه معرضًا لاحتمالية الحاجة للانتقـال إلى دار مـسنين أو دار رعاية. وقد كان ذلك كله بعد عامين فقط من تقاعده.

> كل شيء في الحياة ممكن وتستطيع تحقيقه.
>
> **"جاك لالان"**

مهما كانت أعمارنا، فإننا جميعًـا يجـب أن نـؤمن بأنفـسنا ونـستثمر فيهـا ويكون لدينا الكبرياء والثقة والالتزام بذلك وإنجازه. من المحتمل أن كلاً منا قد صادفه في حياته ولو شخص واحد على الأقل، ممن تعرضوا لـمشكلة وواجهوها بإيجابية، بل وتغلبوا عليها في النهاية على الـرغم مـن الظـروف الصعبة. على سبيل المثال، إذا كانـت هنـاك أم مطلقـة حـديثًا، ولم تكـن في السنوات الماضية لديها أي دخل خاص بها، وفجأة وجدت نفسها مـسئولة

وحدها ليس فقط عن نفسها بل عن طفليها أيضًا، فماذا تفعل؟ إنها إذا جلست تنعي حظها، فلن يفيدها ذلك بشيء، ولكنها إذا اتخذت موقفًا إيجابيًا فسوف يساعدها ذلك كثيرًا في إعادة تأسيس حياتها. لقد تحدثنا في هذا الكتاب عن الأشخاص الذين يصمدون أمام الصعاب والأشخاص الذين يستسلمون لها. وفي النهاية، فإن موقفنا تجاه الحياة له دور كبير في النجاح أو الفشل في أي عمل نؤديه.

أهمية تقدير الذات

في بعض الأوقات، نكون جميعًا عرضة للتحقير من شأن أنفسنا. وهو مظهر سيئ من مظاهر الطبيعة البشرية نكتنفه أحيانًا بالشك والخوف وعدم الأمان ولا ندري كيف نستطيع التغلب على ذلك الشعور السلبي بأية حال. وإليك بعض التعليقات المعتادة التي توضح الحالة السلبية لأصحابها:

- أنا سيئ جدًا.
- أنا بدين جدًا.
- لست مثقفًا بالقدر الكافي.
- لا أملك قدرًا كافيًا من المال.
- لست منظمًا إلى حد كبير.
- أنا عجوز جدًا.
- بدني ضعيف جدًا.

وهناك الكثير والكثير من التعليقات المشابهة. فمجرد ذكر تلك العبارات السلبية يشعر الشخص بالإحباط. أين قوة التفكير الإيجابي؟ لِمَ لا تتحدّى نفسك وتقول "أستطيع القيام بهذا الأمر"؟

هناك عنصر أساسي في تحقيق أهدافك فيما يتعلق بالاستقرار المالي والصحي، ألا وهو قبول الذات. إذا لم تكن تحب نفسك أو تثق في قدرتك على فعل شيء ما، فكيف لك أن تتوقع أن يحبك أي شخص آخر أو يثق فيك؟

لنفترض أنك تعاني من زيادة في الوزن. فمن المسئول عن ذلك؟ إنه أنت، بإهمال نفسك وبتطبيق خيارات التغذية السيئة. وإذا كانت هيئتك البدنية غير لائقة، فكيف أصبحت كذلك؟ هل يصح أن تهمل ممارسة التمرينات الرياضية وتقضي أغلب الأوقات في مشاهدة التليفزيون وتناول المشروبات الغازية؟ من الذي قام بذلك؟ وينطبق الأمر نفسه على الناحية المالية: إذا تكاسلت ولم تستعد للمستقبل، فسيقع ذلك الخطأ على عاتق من؟ لذا، فعليك أن تتحمل اللوم وتتحمل مسئوليتك عن موقفك السلبي وتعيد النظر في الأمر.

إن الخطوة الأولى نحو استعادة حياتك أو بدنك أو أموالك هي أن تتخلى عن ذلك الموقف السلبي، المتمثل في الشعور بعدم القدرة على القيام بأي شيء. وعليك أن تتعامل مع أية مشكلة تواجهك بإيجابية دون محاولة تجنبها. امدح نفسك وفكر في كل صفاتك الحسنة. وبعد ذلك، ابدأ في الإصلاح من نفسك. سواء أكان ذلك من خلال ممارسة التمرينات الرياضية أم تناول الغذاء الصحي أم تنظيم أحوالك المالية، فكر قائلاً: "إن وضعي يتحسن يومًا بعد يوم، ويمكنني القيام بعمل أي شيء".

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم شك في فوائد التفكير الإيجابي، فعليهم أن يعرفوا أن المفكر الإيجابي الشهير د. "نورمان فينسنت بيل" قد باع بالفعل عشرات الملايين من كتبه بما فيها كتاب له حول تأثير التفكير الإيجابي.

هناك مفكر إيجابي آخر يدعى "ديوك كاهاناموكو". ولد "كاهاناموكو" في ولاية هاواي، ولقب برائد ركوب الأمواج. كما فاز بميداليات ذهبية وفضية في أوليمبياد ١٩١٦ و١٩٢٠ و١٩٢٤ في السباحة الحرة مسافة ١٠٠ متر. وقد كان "ديوك" رجلاً هادئًا صاحب رسالة بسيطة ولكنها ذات مغزى وهي: "احرص على الممارسة وواظب عليها، واجعلها بالعقل والروح معًا". وفي الواقع، فإن ذلك منهج عميق للحياة اليومية وشيء يجب وضعه في الاعتبار في كل مرة تمارس فيها نشاطًا ما.

إن إيمانك بنفسك في الأوقات السعيدة والعصيبة، أو كما نقول في السراء والضراء، هو أحد أكثر الأشياء المؤثرة في تحقيق التغيير الإيجابي في حياتك. فينبغي أن تكون متأملاً في الأوقات المبهجة، ومتفائلاً في الأوقات العصيبة.

"جاك لالان"

أعراض الاكتئاب

إليك قائمة من علامات وأعراض الاكتئاب الإكلينيكي، وفقًا للجمعية الأمريكية للصحة العقلية والنفسية*:

- استمرار المزاج السيئ أو المضطرب أو اللامبالاة
- اضطرابات النوم
- فقدان الشهية ونقص الوزن أو فتح الشهية وزيادة الوزن

- فقد الإحساس بالمتعة وعدم الاستمتاع بالأنشطة المبهجة
- القلق والاستياء
- أعراض بدنية مستمرة مثل الألم المزمن أو اضطرابات الهضم التي لا تستجيب للعلاج
- صعوبة التركيز في العمل أو تذكر الأشياء أو اتخاذ القرارات
- الإجهاد أو الشعور بالوهن
- الشعور بالذنب أو اليأس أو فقد الإحساس بقيمة الذات
- أفكار عن الانتحار أو الموت

* لمزيد من المعلومات، تصفح الموقع الإليكتروني للجمعية الأمريكية للصحة العقلية والنفسية (www.nmha.org).

الاكتئاب من الأمراض النفسية الشائعة، ويمكن معالجته شأنه في ذلك شأن أي مرض آخر. وفي الواقع، فإن الاكتئاب الإكلينيكي لا يصيب الفرد عادةً بسبب ما يصدر عنه من أفعال أو عدم تناوله أطعمة معينة.

على النقيض من ذلك، يمكن أن تتأثر الحالة المزاجية بالنظام الغذائي. يحاول العديد من الناس تحسين حالاتهم المزاجية - سواء عن وعي أو عدم وعي - من خلال الطعام، ويكون ذلك غالبًا بواسطة تناول المزيد من الحلوى أو الوجبات الجاهزة والسريعة. ولكن تناول المزيد من السكريات يقلل فعليًا من مستويات الطاقة. وعندما يحدث ذلك، يميل الناس إلى تناول المزيد من الطعام. وإذا لم يتناولوا الأطعمة المناسبة لهم، تنخفض

مستويات الطاقة لديهم بصورة أكبر. وذلك يؤدي إلى ضعف في الجسم، ناهيك عن الإصابة بالسمنة.

عندما تكون في حالة مزاجية سيئة، بدلاً من تناول الوجبات السريعة أو الحلويات والأطعمة المحفوظة، يمكنك تنمية عادات إيجابية تجعلك تشعر بالسعادة والحيوية والثقة بالنفس. وحاول أن تركز على التفكير الإيجابي كي تشعر بحال جيدة. وتعد ممارسة التمرينات الرياضية طريقة جيدة لتحفيز تلك المشاعر الإيجابية.

مثال جيد على نتائج التفكير الإيجابي

أخيرًا، عزمت النية على البحث عن وسيلة جيدة تساعدني في التخلص من الاكتئاب وإدمان المخدرات والتغلب على تلك المشكلات. بمرور الوقت، مع العزم على تلقي المساعدة من الآخرين ومساعدة نفسي بكل تأكيد، بدأت أكتسب الثقة في نفسي وفي أنني سأصبح أقوى وأفضل حالاً بشتى الطرق. شعرت بتحسن في داخلي واكتسبت المزيد من الطاقة. وفي الوقت الذي أصبحت فيه أكثر نشاطًا من الناحية البدنية، واعتنيت أكثر باحتياجاتي الغذائية، تحسنت صحتي كثيرًا. وبالفعل، تعلمت أن أحب نفسي وأحب الحياة، فاستطعت أن أنقل مشاعر الحب للآخرين. ومن ثم، نجحت في تكوين علاقات طيبة ووطيدة. بيد أنني كنت قادرًا على الارتباط بالآخرين بشكل أفضل وكانت لدي طاقة أكبر ورغبة في العمل، أصبحت في النهاية قادرًا على الحصول على وظيفة جيدة. وبالطبع، نتج عن ذلك مزيد من الاستقرار المالي والشعور بالحرية.

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بحق بالاكتئاب الإكلينيكي، فمن المهم أن تستشير طبيبك في هذا الشأن وتتلقى المساعدة المطلوبة. إذا كانت مشكلاتك -

مثلما يحدث لكثير من الناس عندما تتقدم بهم السن - ناتجة ببساطة عن موقفك السلبي تجاه الحياة، فإليك طريقة تساعد بها نفسك على التغلب على الاكتئاب: قم بسرد أفكارك عن كبر السن وعن السن التي وصلت إليها بالتحديد. ودون هذه الأفكار في ورقة على عمودين، بحيث تدون في العمود الأول أفكارك السلبية، وفي العمود الثاني أفكارك الإيجابية للتغلب في الأفكار السلبية. على سبيل المثال، إذا كنت محبطًا من الحياة بصفة عامة، فكر في مدى الاستفادة التي جنيتها من خلال تجاربك على مدار السنوات الماضية.

استمر إلى جانب ذلك في ممارسة التمرينات الرياضية؛ لأنك إذا شعرت بحال أفضل من الناحية البدنية، فستشعر أيضًا بحال أفضل عقليًا ونفسيًا.

سبل تعزيز الصحة العقلية والنفسية

هناك طرق عديدة لمحاربة الاكتئاب وتعزيز الصحة النفسية للفرد، نذكر منها الآتي:

- **البحث عن مساعدة طبية متخصصة لمعالجة الاكتئاب:** سوف يقرر الطبيب إن كانت حالتك تستدعي علاجًا أم لا، ومن ثم سيساعدك في ممارسة أساليب إيجابية للتعامل مع المشاعر والعواطف المضطربة. وستساعدك هذه الأساليب أيضًا في معرفة نفسك أكثر فأكثر.
- **جمع المزيد من المعلومات حول مرض الاكتئاب:** إن الإلمام بأسباب الاكتئاب المختلفة سوف يساعدك في استشعار عدم مسئوليتك عن إصابتك بهذا المرض. ومع الوعي بأننا نستطيع أن نحيا على الرغم من إصابتنا بالاكتئاب عن طريق القيام بأمور إيجابية عديدة لمساعدة أنفسنا في الشعور بحال أفضل، فإن ذلك له أثر إيجابي يمتد لسنوات كثيرة.

- **البحث عن مجموعات الدعم والتفاعل معها:** تحدث إلى أناس آخرين ممن مروا بهذه الحالة نفسها. وسوف يزودك هذا الأمر بمزيد من القوة في مواجهة المشكلة والتصدي لها بإرادة فولاذية.
- **ممارسة التمرينات الرياضية:** احرص على ممارسة التمرينات الرياضية بصفة منتظمة، وحافظ على مستوى نشاطك وحيويتك.

العلاقات الاجتماعية

مهما كانت أعمارنا، فإن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين يجعلنا نشعر جميعًا بالحب والأمان، سواء عن وعي أو دون وعي. إن التغيرات الديموغرافية، مع إقامة العائلات الآن بعيدًا عن بعضها البعض بمسافات تقدر بآلاف الأميال، تؤكد على أهمية واحدة، وهي ضرورة تأسيس وتوطيد علاقات مع الجيران. فدون العلاقات الاجتماعية، يصبح الفرد في عزلة وتزداد احتمالية إصابته بالاكتئاب.

تصديقًا على ما سبق، فقد تقاعد كل من "إدوارد" الذي يبلغ من العمر ٨١ عامًا و"هيلينا" التي تبلغ من العمر ٧٨ عامًا. وعاش أبناؤهم وأحفادهم في مناطق متفرقة من البلدة. لذا، قررا الانتقال إلى الأريزونا تاركين الذكريات والأصدقاء. ولكن لأنهما اختارا أن ينتقلا إلى مجتمع تقاعد، فكانا يتعاملان يوميًا مع عشرات من نظائرهما ويشاركان في العديد من الأنشطة الاجتماعية والرياضية. ولا شك في أن هذه الأنشطة قد ساعدتهم كثيرًا في الحفاظ على نشاطهم البدني والعقلي. وبالإضافة إلى ذلك، فقد ساعدهما التعامل مع العديد

من الأشخاص والمشاركة في الأنشطة اليومية في تجنب الوهن والخمول اللذين ينتجان عن عدم الحركة ، مما أشعرهما بالسعادة والاستقرار الصحي.

على النقيض من تلك القصة، هناك قصة "لورانس" الذي تقاعد وأقلع عن كل الأنشطة التي كان يزاولها من قبل. وحقًا أنه لم يمت، ولكنه أصبح ضعيفًا وأصيب جسمه بالخمول والوهن.

من الممكن أن يحدث ذلك لأي شخص، في أية مرحلة عمرية من مراحل الحياة. وهنا، تزداد فرص الإصابة بالاكتئاب، وإذا لم يحصل الفرد على المساعدة اللازمة، فإنه يقع فريسة الكثير من الأمراض المزمنة – على المستويين النفسي والبدني.

أنشطة خاصة بكبار السن

إذا كنت معرضًا للإصابة بالاكتئاب أو الدخول في نوبة من الحزن وتريد حلاً ينقذك من السقوط في هذه الهاوية، فاحرص على مزاولة أي نشاط اجتماعي. فالاشتراك في الأنشطة الاجتماعية، مثل جمعية ملاك المنازل أو المؤسسات الخيرية المحلية أو أي من الجمعيات الاجتماعية أو البحثية أو السياسية، طريقة جيدة للارتقاء بنفسك وإحداث اختلاف في حياتك وحياة الآخرين في الوقت نفسه.

تحضرنا هنا قصة لسيدة تدعى "بيث". عندما بلغت "بيث" ٧٤ عامًا، انتقلت إلى مجمع سكني والتحقت بجمعية الملاك. وكان جدول أعمال الجمعية متخم بالمهام العديدة. ومع ذلك، لم يفتر همتها كبر سنها على الإطلاق، بل

سعت إلى شغل منصب رئيس الجمعية، وبالفعل فازت به بمساعدة أصدقائها وتشجيعهم لها. وكان ذلك منذ ٦ سنوات، وما زالت تدير الجمعية حتى اليوم. وعندما بلغت سن ٨٠ عامًا، أعيد انتخابها لفترة أخرى. وفي الواقع، فلم يكن ذلك كله إلا حصاد ما تمتعت به من تفكير إيجابي، نجحت في نقله وبثه في نفوس جميع المحيطين بها، فما كان منهم إلا أن وثقوا في قدراتها وإمكاناتها من منطلق إيمانها هي بذلك.

أما عن "مورت"، الذي يبلغ من العمر ٦٦ عامًا، فهو أرمل متقاعد وليس له أقارب يعيشون على مقربة منه، ولكن مع تحفيز صديق له، قرر أن يتطوع للانضمام إلى برنامج توصيل الوجبات لكبار السن وجلساء المنزل. وكان ذلك منذ ٤ سنوات. وما زال إلى اليوم يقوم بتوصيل الطعام إلى جلساء المنازل وبدلاً من الشعور أنه يعيش دون هدف، فهو يستيقظ كل صباح وهو فخور بنفسه ومسرور لأن أصدقائه الجدد من جلساء المنازل يحتاجون إليه ويعتمدون عليه.

من ناحية أخرى، لم تحب "براندا" التي تبلغ من العمر ٤٦ عامًا وظيفتها. وبعد التقاعد، كانت مريضة ووحيدة ولم تذهب للتنزه قط. وذات يوم، سمعت مصادفة عن برنامج تطوعي لمساعدة المعاقين في الخروج من المنزل والتنزه في الحدائق العامة. ولأنها طالما كانت تحب الخروج وتستمتع به، فقد اتصلت بالجمعية مقدمة هذا البرنامج وهي في غمرة الميل والاستعداد للاشتراك فيها والانتفاع من برامجها. وبالطبع، بمجرد أن خرجت وشاركت الآخرين وبدأت القيام بشيء تستمتع به، تحسنت صحتها وحياتها وموقفها الاجتماعي. كما بدأت تمارس التمرينات الرياضية وتتناول الغذاء الصحي وتستمتع بالحياة إلى أقصى حد ممكن.

لا يتم الوصول إلى الصحة العقلية والنفسية بين عشية وضحاها، كما هي الحال تمامًا بالنسبة للاستقرار الصحي والمالي. ولكنك ستصل إليها إذا اتخذت موقفًا إيجابيًا وانتهجت الطريق الصحيح.

لا تغض طرفك عن المشاركة في الأنشطة الدينية أيضًا. فبالنسبة لبعض الناس، قد تكون الأنشطة الدينية طريقة جيدة للمشاركة الاجتماعية واستعادة الشعور بالهدف والثبات على الموقف السليم.

إذا كانت مشكلاتك ناجمة عن إصابتك بالاكتئاب الإكلينيكي بحق، فلن تحلها مباشرة. ولكن مع وسائل المعالجة الصحيحة وأساليب الدعم والمساعدة، وممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة، ستشعر بحال أفضل يومًا بعد آخر. دع عائلتك وأصدقاءك يساعدونك أيضًا.

العقول النشطة

يزداد نشاط العقل وفاعليته كلما أصبح أكثر نضجًا ووعيًا. وينبغي ألا تغفل ذلك. فلا تدع عقلك يتملكه الخمول. ولكن، قدم له تحديات جديدة حتى يستطيع مواصلة نضجه وأداء وظيفته. تأمل حالة "بيث"، التي ترأست جمعية ملاك المنازل وهي في الثمانين من عمرها. لقد كان جسمها ضئيلاً ونحيلاً، وكانت أبعد ما تكون عن أن يتوقع أحد أن تشغل هذا المنصب أو غيره، ولكنها وصلت إلى ذلك بالفعل. ولم تكن تعاني من أي اضطرابات ذهنية.

> نشط عقلك!
>
> "جاك لالان"

إن تنشيط العقل هو مفتاح الحفاظ على فاعليته. ويعني ذلك قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية وغيرها من الأنواع الأخرى أو الاستمتاع بلعب الشطرنج أو محاولة حل لغز. يمكنك التفكير أيضًا في تعلم لغة أجنبية. ويمكنك أخذ دورات تدريبية في إحدى المؤسسات المحلية أو الدينية أو القومية أو الدولية غير الهادفة للربح. كما يمكنك السفر واكتساب معلومات جديدة عن مدينتك أو بلدك أو دولتك أو العالم بأسره.

إن القيام بنشاط بسيط في وقت فراغك لا يكفي، وكذلك بالتأكيد الجلوس أمام التليفزيون لساعات طويلة. فمهما كان عمرك، سوف تحتاج دومًا إلى أن تحث عقلك على مواصلة العمل لحل المشكلات وفهم الموضوعات.

حتى إن الجري (أو المشي الديناميكي) من الممكن أن يساعد في تنشيط العقل؛ لأنه يصفي أفكارك ويكسبك منظورًا مميزًا في التعامل مع المواقف المختلفة.

من ناحية أخرى، فالعقل غير النشط تعوقه المشكلات اليومية - سواء أكانت مواقف تافهة أم أمراضًا وآلامًا مختلفة. وتمامًا مثلما يحدث في حالة اتخاذ موقف سلبي، فالعقل غير النشط يقود إلى ضعف الصحة. فكر بطريقة إيجابية واعمل على تقوية صحتك البدنية والعقلية بالإضافة إلى استقرارك المالي أيضًا الذي سوف نتحدث عنه أكثر في الصفحات القادمة.

ملخص

إن تبني نظرة إيجابية تجاه الحياة، وبصفة خاصة تجاه كبر السن، ربما تطيل من فترة حياتك وتزيد من سعادتك بشكل مؤثر وفعلي. ومهما كان عمرك، ابحث عن طرق كي تحافظ على نشاط عقلك وجسدك بما يضمن الحد من تعرضك للاكتئاب ومختلف الأمراض العضوية والنفسية الأخرى.

إن مبدأ التفكير الإيجابي الذي يطبق على مختلف الأعمار هو: إذا كنت تشعر بالملل أو الوحدة أو على وشك السقوط في هذه الهاوية، فانهض واخرج واندمج مع الآخرين. تطوع أو التحق بجماعة أو نادٍ وتناول الغذاء الصحي ومارس التمرينات الرياضية. إن العقل النشط عقل يتمتع بالصحة الجيدة ويمكن أن يعني أيضًا صحة أفضل وجسمًا معافى.

مصادر أخرى

- موقع جمعية القلب الأمريكية (www.americanheart.org): لمزيد من المعلومات والمؤشرات حول مزايا العقل النشط والنشاط البدني، انقر على "Publication and Resources" أو "Healthy Lifestyle".
- الجمعية الأمريكية للصحة العقلية والنفسية (wwẄ.nmha.org): هي أقدم مؤسسة أمريكية تناقش كل مظاهر الصحة العقلية والنفسية والمرض العقلي. وتقدم الكثير من المعلومات والمساعدة والتوجيه في موضوعات الصحة العقلية والنفسية.

- موقع Medline Plus، وعنوانه (www.medlineplus.gov): يقدم معلومات حول الصحة، ويصدر عن المكتبة الوطنية الأمريكية للطب والمعاهد الوطنية للصحة. انقر على "NIH SeniorHealth" للحصول على موضوعات في هذا الشأن تخص كبار السن.

الجــزء الثالث

الاستقرار المالي في المستقبل

الفصل السادس

التخطيط من أجل الاستقرار المالي والنفسي

> عندما تشعر براحة البال، سوف تشعر بقيمة الحياة.
>
> **"ماثيو رتيك"**

الآن، بعد أن عرفت طريقك نحو الصحة البدنية والعقلية والعمر المديد، حان الوقت كي تعرف طريقك أيضًا إلى الاستقرار المالي. لا أحد منا بالتأكيد يريد أن ينفد ماله وهو لا يزال على قيد الحياة. فالتخطيط المالي السليم يحقق راحة البال والطمأنينة. وتظهر أهمية هذا التخطيط في حالة حدوث مكروه لك أو لشخص يهمك أمره؛ فالتخطيط يساعدك على التصدي لمشاكلك وأنت تقف على أرض صلبة.

> إذا لم تعتنِ بصحتك البدنية بصفة يومية، فلن تعيش طويلاً. وإذا لم تنتبه إلى أموالك، فتأكد أنها سوف تنفد. وإذا لم تفعل أيًا من هذا ولا ذاك، فستضطر للجوء إلى المؤسسات الخيرية أو سؤال الناس أعطوك أو منعوك.
>
> **"ماثيو رتيك"**

إن كنت لا تزال تعتقد أنك لست في حاجة إلى الاستعداد والتخطيط للمستقبل، فمن الأفضل أن تعيد النظر في ذلك. فقد أثبتت الإحصاءات ضرورة القيام بهذا الأمر. وتجدر الإشارة هنا إلى الأزمة الصحية والمالية التي تم الحديث عنها في الفصل الأول، وكذلك الحقائق المتعلقة بالصحة البدنية التي أشار إليها "لالان". ولنعد النظر معًا في هذه الإحصاءات:

- تتسبب الأمراض المزمنة وحدها - كأمراض القلب والسرطان والسكتة الدماغية - في حدوث النسبة الكبرى من الوفيات لمن هم فوق ٦٥ عامًا فأكثر.
- يعاني نحو ٦٤,٥٪ من البالغين في الولايات المتحدة من زيادة في الوزن أو سمنة، ولذلك فإنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والأوبئة الخطيرة.
- مع حلول عام ٢٠٢٠، سيبلغ عمر واحد من كل ستة من الأمريكيين ٦٥ عامًا أو أكثر. ويساوي ذلك تقريبًا ٥٥ مليون شخص أو ١٦,٥٪ من إجمالي السكان (وفقًا لمكتب الإحصاءات الأمريكي).
- الغالبية العظمى من كبار السن لا يملكون أصولاً كافية لدفع تكلفة الإقامة في دار الرعاية لمدة عام. تأمل هذه الإحصاءات عن توزيع الأصول بين كبار السن في المجتمع الأمريكي الصادرة عن مؤسسة The Henry J. Kaiser Family Foundation في يونيو عام ٢٠٠٥:
    - نحو ثلثي كبار السن في المجتمع الأمريكي لديهم موارد تعادل تكلفة الإقامة في دار الرعاية (٧٠٠٠٠ دولار) لمدة تقل عن عام.
    - يمثل ما تملكه غالبية كبار السن من الأصول أقل المستويات.
    - ٥٧٪ من كبار السن يملكون أصولاً تقل عن ٥٠٠٠ دولار، أي أقل من تكلفة الإقامة لمدة شهر واحد في دار الرعاية.

- ١٩٪ من كبار السن يملكون أصولاً تعادل متوسط تكلفة الإقامة في دار الرعاية لمدة ثلاث سنوات أو أكثر.

- إذا كنت تعتقد أن برنامج التأمين ضد الشيخوخة سوف يتحمل نفقات رعايتك طويلة المدى، فإنك مخطئ؛ لأن الأمر ليس كذلك. وحتى بالنسبة للنفقات التي يتحملها هذا البرنامج في فترة محددة، وقوامها ١٠٠ يوم كحد أقصى، يساهم المريض في دفعها. ولكي يشارك برنامج التأمين ضد العجز المالي في دفع تكاليف رعايتك، لا بد أن تكون مفلسًا بالفعل. ومع الأسف، يرغم هذا النظام أكثر من مليون شخص سنويًا على إشهار إفلاسهم.

- إذا كنت تعتمد على رعاية أسرتك لك في حالة إصابتك بمرض ما، فينبغي أن تعي الآتي: يمكن أن تؤثر التغييرات التي تحدث للأسرة الأمريكية شأنها شأن أية أسرة في العالم، بما فيها معدلات الطلاق المرتفعة، على توفير المساعدة والرعاية العادية للأسرة. في عام ١٩٦٠، انتشرت حالات الطلاق في الفئة العمرية بين ٦٥ عامًا فأكثر بنسبة ١,٦٪ بين الرجال و١,٥٪ بين النساء. وعادت لتسجل ارتفاعًا جديدًا بلغ ٧٪ و٨,٦٪ للرجال والنساء على التوالي في عام ٢٠٠٣. وعندما دخل الأشخاص الذين هم في أوائل الستينيات ضمن عينات إحصاءات الطلاق، ارتفعت نسبة الطلاق مسجلةً ١٢,٢٪ بين الرجال و١٥,٩٪ بين النساء (وذلك وفقًا لما جاء في تقرير المكتب

الإحصائي الأمريكي الذي أقره المعهد الوطني للشيخوخة حول الأشخاص البالغين من العمر ٦٥ عامًا فأكثر بالولايات المتحدة عام ٢٠٠٥).

مشكلة ارتفاع تكاليف الرعاية

ماذا لو احتجت أنت أو أحد أحبائك إلى شكل أو آخر من أشكال الرعاية عند كبر السن؟ هل خططت لتوفير المال اللازم لتغطية نفقات رعايتك عند المرض؟ من سيتولى الإشراف على رعايتك؟ هل تستطيع تحمل نفقات رعاية أسرتك وأبنائك؟ من المحتمل أن تجيب عن تلك الأسئلة بالنفي دون تردد. إذا لم تكن ضمن كبار السن الذين يستطيعون تحمل نفقات الرعاية طويلة المدى لمدة ثلاث سنوات أو أكثر وتبلغ نسبتهم ١٩٪، فربما لن تستطيع أن تدفع فعليًا آلاف الدولارات في العام مقابل الرعاية طويلة المدى سواء أكانت في المنزل أو في إحدى دور الرعاية. كما أنه من المحتمل حتى إذا كان لديك ذلك المبلغ من المال، أن تنفقه في أغلب الأحوال على نفسك أو عائلتك أو أن تدخره كإرث لورثتك.

تعد "إلويس " التي تبلغ من العمر ٧٩ عامًا خير مثال على ذلك فقد كانت مستقرة ماليًا إلى حد ما. وهي لم تتزوج قط، وقد اشتغلت بوظيفة محاسب في إحدى الشركات لأكثر من ٤٠ عامًا واحتفظت بغالبية أموالها من شيك راتبها في صورة أسهم ممتازة. عندما تقاعدت في سن التاسعة والستين، كانت قد جمعت أرصدة تقدر بأكثر من مليون دولار وكانت سعيدة بذلك؛ لأنها الآن

سيكون لديها إرث تورثه إلى أبناء وبنات أختها. بيد أنها تربت وسط بيئة يعمها جو من الاكتئاب؛ فكانت كثيرًا ما تفكر في الفترات الطويلة التي عاشتها في جوع وخوف. ولذلك، أرادت أن تؤدي دورها تجاه أهلها كي تضمن أنه لن ينتهي بهم الحال إلى المعاناة نفسها التي كانت تعيشها.

مع الأسف، على الرغم من أن "إلويس" خططت لطريقة تكوين الإرث وجمعه وكيفية توزيعه، فإنها لم تخطط لكيفية المحافظة عليه. ولأنها كانت تتمتع دائمًا بصحة جيدة، فلم تفكر قط في الاستعداد لما يمكن أن تخبأه الأيام. فعندما بلغت سن التاسعة والسبعين، أصيبت فجأة بنوبة قلبية شديدة مما جعلها غير قادرة على رعاية نفسها. وكانت تعيش وحدها في مدينة صغيرة بعيدًا عن عائلتها، ومن ثم فلم يكن أمامها سوى خيار واحد فقط، وهو الانتقال إلى دار الرعاية. وبالفعل كان لديها من المال ما يكفي – بل ويزيد – لتغطية التكاليف. ولكن قبل وفاتها باثني عشر عامًا، انتقص المبلغ الذي كانت تدفعه لرعايتها شهريًا وقيمته ٥٠٠٠ دولار كمًا هائلاً من مدخراتها التي بالكاد ما جمعتها كما قللت بشكل كبير من الإرث الذي كانت ترغب في أن تورثه لعائلتها.

أما عن "أرني" الذي تم ذكر حالته من قبل في هذا الكتاب، وهو أرمل يبلغ من العمر ٦٢ عامًا وكان يعاني من الضعف البدني، إلى أن اكتشف طريقة "لالان" للياقة البدنية وعاد إلى حياته الطبيعية. ولم يسترد "أرني" صحته فحسب، ولكنه فطن أيضًا إلى أهمية الإعداد للمستقبل المالي. فحالته البدنية الضعيفة التي استمرت لفترة قصيرة ساعدته في معرفة جدوى التخطيط

للتعامل مع العلل التي يمكن أن تصيب بدنه، وبالتالي لن يقلق أبناؤه بشأنه. ولم يكن الترتيب لتكاليف الرعاية والدعم وحده هو ما أيقظه من غفلته. فهو يقول: "أحب أبنائي ولكنهم كانوا يثيرون غضبي. فكل يوم، وأحيانًا مرات عديدة في اليوم نفسه، يتصلون بي تليفونيًا مما كان يصيبني بالإزعاج. ولم أكن أتوقع قط أنهم سيعاملونني كطفل مثلهم".

وكان الحل الذي توصل إليه هو شراء بوليصة تأمين الرعاية طويلة المدى. واستطاع أن يحصل على الراحة والطمأنينة نظير مبلغ أقل من ٣٠٠٠ دولار سنويًا. ومع ذلك، فحتى لو عاش إلى سن التسعين، سيظل عليه أن يدفع تكلفة دار الرعاية لمدة عام فقط تقريبًا، وذلك وفقًا للمتوسط السنوي القومي في الوقت الحالي، وبعيدًا عن احتمالية ارتفاع التكاليف أو حدوث تضخم اقتصادي. فمن المحتمل أن ترتفع تكاليف الإقامة في دار الرعاية في غضون ٥ أو ١٠ أو ١٥ سنة أو أكثر. وقد كانت له وجهة نظره الصائبة تجاه هذا الموضوع، حيث أضاف قائلاً: "إن الأمر يستحق بجدارة التكاليف التي ستنفق فيه. وفي النهاية، فليس ثمة ما يستحق أن أنفق فيه أموالي أكثر من ذلك." (سيتم ذكر المزيد من التفاصيل عن تأمين الرعاية طويلة المدى في الفصل القادم.)

التصدي لمخاطر الحياة

> لا أهتم كثيرًا بالعائد من وراء المال بقدر ما أهتم بالحفاظ عليه.
>
> "ويل روجرز"

الحياة مليئة بالمخاطر. فمن الناحية البدنية، إذا لم تعتن بنفسك، فإنك تخاطر بالعيش حياة قصيرة أو الإصابة بأحد الأمراض أو الحاجة إلى رعاية بتكاليف باهظة. ومن الناحية المالية، إذا لم تستعد للمستقبل، فإنك تخاطر أيضًا. وفي النهاية، إذا حدث فعلاً ونفدت أموالك مع تقدمك في السن، فلن تستطيع أن تعايش الوضع بأية حال من الأحوال.

أغلب الناس لا يستطيعون أن يتحملوا المخاطرة برؤوس أموالهم أو مدخراتهم. فهم ينظرون إلى المال دومًا على أنه يوفر لهم الأمان في المستقبل. وعليه، فمهما كانت محاولات أي شخص في إقناعك باستثمار رأس مالك في عمل ينطوي على مخاطر غير محمودة العواقب، فلا بد من إمعان التفكير في الأمر. ماذا سيحدث إذا خسرت بالفعل رأس المال ذاك؟ وفقًا لمعلومات المكتب الإحصائي الأمريكي، إذا بلغت سن الستين وكنت متزوجًا، فمن المحتمل بنسبة ٤٠٪ أن تعيش أنت أو زوجك إلى سن الخامسة والتسعين. فهل تستطيع أن تتحمل المخاطرة بعمرك وفرصك في الحياة أو المخاطرة بمالك؟ بالطبع لا.

على مدار العشرين عامًا الماضية، تضاعف التضخم الاقتصادي مسجلاً ما يزيد عن ٣٪ بقليل سنويًا، ولكننا ما زلنا لا يمكننا تحمل المخاطرة بأموالنا للحماية من هذا التضخم. يعرف العديد من الأمريكيين هذه الحقيقة بوضوح. ذلك حيث تقدر المبالغ المودعة في شهادات الإيداع وحسابات التوفير اليوم بحوالي ٤ تريليون دولار تقريبًا (وذلك في الربع الأول من عام ٢٠٠٦، وفقًا

لمكتب الاحتياطي الفيدرالي)، على الرغم من أن عوائدها لا تتواكب عادة مع حجم التضخم المعلن. بالإضافة إلى ذلك، إذا استثمرت أموالك في شهادات إيداع واحتجت إلى سحبها قبل تاريخ استحقاقها، فسوف تتعرض إلى غرامات - وربما تخسر جزءًا من رأس مالك. ويتعرض المستثمرون الصغار لمستويات كبيرة من المخاطر.

بصفة أساسية، يمر كل فرد منا بثلاث مراحل في حياته المالية، ينطوي كل منها على تغير في مستويات المخاطرة:

١- مرحلة جمع الثروات

- الأعمار من ٢٠ - ٦٠ عامًا تقريبًا
- الاستثمارات ذات المخاطر المتوسطة إلى العليا

٢- مرحلة الحفاظ على الثروات

- سنوات التقاعد/ سن الستين فأكثر
- لا توجد مخاطر أو توجد بنسبة قليلة

٣- مرحلة التوزيع

- تحدث عند الوفاة
- حماية الأصول من أجل الورثة

هرم أنواع المخاطرة

يعقد الهرم الموضح في الشكل التالي مقارنة بين عدة استثمارات مختلفة من حيث مستوى المخاطرة.

هرم أنواع المخاطرة



كي نصل إلى الوضع المثالي، فإننا في حاجة إلى أن نركز اهتمامنا على الثلاث مراحل سالفة الذكر بأكملها وعلى المخاطر المرتبطة بكل منها. ولا تغض طرفك عن حقيقة أن الحفاظ على رأس مالك يتطلب الانضباط والتوجيه والاقتناع -- كما هي الحال مع اللياقة البدنية وممارسة التمرينات الرياضية.

إذا ثارت ثائرة طفلك أو حفيدك وأراد أن تشتري له لعبة باهظة الثمن كي ترضيه، لا تستسلم لذلك. فكر في أنك إذا جاريته في هذا الأمر، فسوف تكون

بصدد إهدار جزء من أموالك من المحتمل أن يكون ضروريًا في المستقبل، ولن تكون أنانيًا إذا فكرت في مستقبلك.

وفي أمريكا، لا يقتصر هذا الأمر على مجرد هذا النموذج السابق (شراء لعبة لطفل)، وإنما يمتد كذلك إلى مصروفات الدراسة الجامعية. فمن حق الأب عدم إعطاء ابنه المصروفات المطلوبة من ماله الخاص حيث تتوفر طرق عديدة لتمويل التعليم العالي هناك - مثل المنح الدراسية أو القروض منخفضة الفائدة وغير ذلك. فإذا كان الابن لديه خيارات أخرى لتمويل دراسته، فلن يكون أمام الأب خيارات عديدة لتوفير المال في فترة ما بعد التقاعد إذا لم يكن قد ادخرها بالفعل من قبل.

مبادئ الاستثمار الأساسية

إذا فكرت في الاستثمار في صناديق الأسهم أو السندات أو الصناديق المشتركة لأنها خيار طويل الأجل وينطوي على نسبة قليلة من المخاطر، فعليك أن تفكر مليًا. فقد يكون هذا الخيار مناسبًا إذا استثمرت فيه جزء من أموالك فقط، وحرصت على تأمين رأس المال. وفيما يلي سنشرح السبب.

ثمة بديل آمن ومضمون ومربح لأموالك يسمح لك بالاستفادة من الأرباح المتحققة في سوق الأوراق المالية دون المخاطرة بأموالك في السوق. ويشير ذلك إلى الدفعة السنوية الثابتة، الذي سنتحدث عنه لاحقًا.

بالإضافة إلى أنه يمكنك أيضًا، من خلال التوجيه السليم وإستراتيجية إدارة رأس المال، أن تستثمر هذه الأموال الإضافية في وسائل استثمار معينة

تقدم عائدات أعلى في المستقبل ورسومًا أقل. سيتم ذكر المزيد من التفاصيل عن ذلك الأمر في الفصل التاسع.

المدخرات والمشكلات المالية

عند التقاعد، ستكون لدينا جميعًا أربعة اهتمامات من الناحية المالية ألا وهي:

- **تقليل الالتزامات الضريبية**: يشمل هذا ضرائب الأرباح الرأسمالية وضرائب التأمين الاجتماعي وضرائب الدخل والضرائب العقارية.
- **الحصول على معدلات فائدة مرتفعة على المدخرات**: يشمل هذا المدخرات الشخصية بالإضافة إلى أموال التقاعد والفائدة المكتسبة عند تقليل المخاطر على رأس المال.
- **حماية المدخرات**: مهما كان قدر ما تملكه من مال، لن تستطيع أن تتقبل فكرة إهداره في دفع نفقات الإقامة في إحدى دور الرعاية أو الفقر الإجباري الناجم عن بيع الأصول من أجل استحقاق العلاج عبر برنامج التأمين ضد العجز المالي.
- **تجنب تحرير وصية مصدقة وحماية الممتلكات من أجل الورثة**: إن ترك إرث لمن يعيشون بعدك يمثل هدفًا ساميًا لكثير من الناس؛ فلا يجب أن تتعامل مع الأمر باستهانة.

إن الأمر كله يبدو بسيطًا ومباشرًا، ولكنه بالطبع ليس كذلك. فثمة مشكلات مالية عديدة يحتمل الوقوع فيها، وهي كفيلة بإهدار أموالك وتحطيم أحلامك فيما يتعلق بالتقاعد. وفيما يلي شرح مفصل لهذه المشكلات:

مشكلة الضرائب: هناك قول ساخر يقول: "أمران في الحياة لا مفر من حدوثهما: الموت ودفع الضرائب". ولكن، إذا كان الموت يحدث مرة واحدة، فمع الأسف قد يخضع الفرد لأنواع عديدة ومختلفة من الضرائب على مدار حياته. ففي أمريكا - على سبيل المثال - وتحديدًا في عام ١٩٤٨، كانت الأسرة الأمريكية العادية المكونة من أربعة أفراد تدفع ٢ سنت فقط كضريبة عن كل دولار تربحه. أما في عام ٢٠٠٨، تدفع هذه الأسرة نفسها في أي مكان كانت من ١٠ إلى ٣٥ سنتًا عن كل دولار تربحه. ويعني ذلك أن أكثر من ثلث دخل الفرد يذهب إلى الحكومة، وذلك بالنسبة لضريبة الدخل الفيدرالية فقط، حيث تفرض أغلب الدول ضرائب دخل خاصة بها. ولا تغض طرفك عن الضرائب البسيطة الأخرى، مثل ضرائب التأمين الاجتماعي وضرائب المبيعات وضرائب الإنتاج وضرائب برنامج التأمين ضد الشيخوخة وضرائب الأرباح الرأسمالية وضرائب السيارات وضرائب الطرق وضرائب التركات وضرائب حسابات التقاعد... وغير ذلك.

مشكلة دور الرعاية: إذا لم تكن قد خططت جيدًا لحماية نفسك في المستقبل، فما الأصول التي تخطط لتصفيتها أولاً حتى تستطيع تخفيف العبء المالي الناتج عن التكلفة المرتفعة للرعاية طويلة المدى في إحدى دور الرعاية؟ في أمريكا، تقدم الحكومة يد العون للفرد في حالة ما إذا كان يستحق الدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد العجز المالي – ذلك البرنامج الفيدرالي الذي يقدم المساعدة المالية والصحية للفقراء. ماذا ستكون الحال إذا لم تكن تحتاج فعلاً إلى دار

رعاية؟ ماذا عن الرعاية المنزلية؟ كيف ستكون الحال إذا كنت تحتاج إلى من يساعدك في شئون حياتك اليومية؟

اعلم أن العاقبة ستكون وخيمة جدًا، وسوف تلوم نفسك إن لم تكن قد وضعت خططًا مستقبلية لتأمين نفسك إذا حدث فرضًا أن تعرضت للإصابة بأحد الأمراض الخطيرة. من الممكن أن تفوق تكلفة الرعاية التي تحتاجها في مثل هذه الحالات مئات الآلاف - وربما الملايين - من الدولارات إذا لم تخطط للمستقبل بطريقة سليمة. ومن الممكن أيضًا أن تفقد السيطرة على زمام حياتك الشخصية.

مشكلة القانون: تسود العالم اليوم أشكال شتى من الخصومات والنزاعات. إذا شب نزاع بين شخصين أو أكثر نتيجة أمر ما، فإن الحل المتوقع على الأغلب يتمثل في إقامة دعوى قضائية. وقد يمتد الأمر أيضًا ليشمل الوصايا، التي قد تتعرض للطعن لإثبات بطلانها. وحتى إذا هممت بإثبات صحة الوصية من خلال إقامة دعوى قضائية، فسوف يستغرق الأمر وقتًا طويلاً قبل التصديق عليها (مع العلم بأن القانون يقضي بضرورة أن تصبح وصيتك سارية المفعول بعد الوفاة وقبل توزيع الأصول).

مشكلة الاستثمار: هل من الأفضل إيداع أموالك في البنك (في صورة شهادات إيداع أو حسابات نقدية) أو استثمارها في البورصة (في صورة أسهم وصناديق استثمار مشتركة)؟ تتأرجح الأسواق المالية بين الصعود والهبوط وكذلك أسعار الفائدة. هل تستطيع أن تتحمل المخاطرة بخسارة أي شيء من

رأس مالك؟ إذا كان هدفك هو راحة البال والاستقرار، فإن الإجابة عن تلك الأسئلة ينبغي أن تكون بالنفي. بالإضافة إلى ذلك، هناك استراتيجيات محددة في مجال استثمار الأموال من الممكن أن تضاعف حجم العائدات مع سداد قليل من الرسوم والضرائب.

مشكلة التسويف والمماطلة: إن تأجيل عمل اليوم إلى الغد آفة تستشري بيننا بصورة كبيرة. فنحن جميعًا قد نقع ضحية التسويف، سواء أكان هذا التسويف ناتجًا عن الخوف من التغيير أو مجرد عادة. ومهما كانت الأسباب وراء تأجيل التخطيط لخطر الإصابة بمرض مفاجئ أو محاولة الحفاظ على لياقة الجسم البدنية، فإن المحصلة النهائية ستكون واحدة؛ وهي أنك لن تكون مستعدًا لمواجهة المستقبل، وقد تفيق من سباتك العميق على حقيقة ما كان عليك فعله أو تجنبه، ولكن بعد فوات الأوان.

التغيير قد يكون أمرًا مفيدًا. انظر حولك وسوف ترى كيف جعل التغيير حياتنا أكثر سهولة ويسرًا: فمن عربة الحنطور إلى السيارة، ومن التلغراف إلى التليفون، ومن دورات المياه العامة إلى الحمامات المنزلية بتصميماتها الرائعة، ومن الغسيل اليدوي إلى الغسالات الأوتوماتيك.

انظر إلى التخطيط لمستقبلك المالي كخطوة إيجابية، وسوف يساعدك ذلك في إتمام مهامك بنجاح. وتلك هي قوة تأثير التفكير الإيجابي التي يتحدث عنها "لالان".

أهمية التأمين في سن صغيرة

مع ازدياد ارتفاع تكاليف الرعاية طويلة المدى، اكتسبت مسألة القدرة على تحمل دفع النفقات معنىً جديدًا. إذا لم تكن من الأشخاص شديدي الثراء، فهل تستطيع أن تتحمل عواقب عدم الاستعداد لاحتمالات الحاجة إلى رعاية طويلة المدى؟ ينبغي أن ترشد من حجم نفقاتك اليوم كي تدخر مبالغ ضخمة فيما بعد.

ذكرنا من قبل قصة "لويز"، وهي أرملة تبلغ من العمر ٥٥ عامًا، اشترت عقد تأمين للرعاية طويلة المدى. لقد اختارت شراء عقد التأمين في الوقت الحاضر حتى لا تحمل أبناءها عبء نفقات رعايتها في المستقبل. وكان ذلك اختيارًا سهلاً بالنسبة لها. ومع شراء عقد التأمين في سن صغيرة إلى حد ما، استطاعت "لويز" دفع قسط معقول، وقد أصبح هذا القسط ثابت القيمة بمجرد أن اشترت "لويز" بوليصة التأمين.

> هل تستطيع أن تتحمل عواقب عدم التخطيط لاحتمال الإصابة بالأمراض عند التقدم في السن؟ إن الأمر لن يكلفك سوى دفع بضعة دولارات يوميًا، وسوف يوفر ذلك مئات الآلاف من الدولارات في المستقبل.
>
> **"ماثيو رتيك"**

إذا كنت لا تزال تعتقد أن تأمين الرعاية طويلة المدى أو التخطيط لاحتمالات الإصابة بأي مرض في المستقبل يفوق حجم مواردك المالية الحالية أو يتطلب بذل جهد كبير ومضاعف، فعليك متابعة القراءة. ففي الفصول القادمة، سوف تدرك مدى سهولة تحقيق الاستقرار المالي والاستعداد للمستقبل من الناحية المالية.

الاستشارة المالية

يفضل الكثير من الناس الاعتماد على أنفسهم في مختلف شئون حياتهم؛ فهم إما لا يحبون دفع أموال لغيرهم نظير إسداء خدمة أو نحوها أو لا يرغبون في طلب المساعدة من أحد، مهما كانت نوعية احتياجاتهم. قد لا يضر ذلك إذا تمثلت احتياجات الفرد في شيء بسيط مثل طلاء المطبخ مثلاً أو تغيير زيت السيارة. ولكن مستقبلك المالي من الأمور المصيرية في حياتك التي ينبغي أن تخطط لها بطريقة صحيحة من البداية، حيث لا يحتمل الأمر أية مفاجآت. ففي النهاية، استقرار حياتك وحياة من يهمك أمرهم معرض للخطر.

تمامًا مثلما تحدث لك تغيرات بدنية في مراحل السن المتقدمة، تطرأ تغيرات على احتياجاتك وأحوالك المالية تجعلها معرضة للخطر عندئذٍ. وتجنبًا لهذه المخاطر يمكنك اللجوء إلى مستشار مالي كفء - فردًا كان أم شركة لمساعدتك في اتخاذ القرارات الصائبة لتجنب المشكلات المالية وإدارة شئونك. ففي إمكان هذا المستشار أن يرشدك في المجالات المعقدة المتعلقة بالتخطيط المالي والعقاري والخاص بالرعاية الصحية والرعاية طويلة المدى، كما يمكنه أن يساعدك في التعرف على تفاصيل برنامج التأمين ضد الشيخوخة للانتقاء من بين الخيارات العديدة للسياسات الإضافية للبرنامج قبل الوقوع في أزمة محددة. بالإضافة إلى ذلك، لن تقتصر وظيفة المستشار على مجرد مساعدتك في فهم المخاطر المحتملة لمختلف الاستثمارات التي تجريها في مراحل عمرك المختلفة، ولكنه أيضًا سيعرفك على المصادر المحلية والاستثمارات المثالية توفيرًا للوقت والمال ودرءًا للمشكلات التي أنت في غنى عنها على المدى الطويل.

على الرغم من ذلك كله، يجب أن تتوخى الحذر. فقد يزعم العديد من الأشخاص أنهم مستشارون ماليون أكفاء، ولكنهم في حقيقة الأمر ليسوا كذلك. لذا ركز انتباهك على خبرة المستشار الذي سوف تتعامل معه وعلى مؤهلاته.

ملخص

حتى إذا كنت من الأشخاص الذين يفضلون الاعتماد على أنفسهم دائمًا، فإن الوضع يكون مختلفًا عندما يتعلق الأمر بمستقبلك المالي. لا بد من الاستعانة بخبير لطلب النصيحة والتوجيه. فالخطأ الواحد قد تكون له عواقب وخيمة.

الحياة مليئة بالمخاطر - منها ما هو مقبول وما هو مرفوض. والمخاطر التي تواجه صغار المستثمرين تسجل في الواقع أعلى المستويات على الإطلاق. لذلك، على كل شخص - مهما كان عمره - أن ينتبه إلى مستويات المخاطر المرتبطة بمراحل مختلفة من حياته المالية:

- مرحلة جمع الثروات (من سن العشرين إلى الستين): الاستثمارات ذات المخاطر المتوسطة إلى العليا
- مرحلة الحفاظ على الثروات (من سن الستين فأكثر): مخاطر معدومة أو قليلة
- مرحلة التوزيع (عند الوفاة): الحفاظ على الأصول وتأمينها من أجل الورثة

مصادر أخرى

- مؤسسة Financial Planning Association، وعنوانها (www.fpanet.org): لمزيد من المعلومات والمقالات المفيدة حول التخطيط المالي، انقر على "Public/Find a Planner". وانقر أيضًا على "PlannerSEARCH.org" للمساعدة.

- مؤسسة National Academy of Elder Law Attorneys، وعنوانها (www.naela.org): انقر على "Public" ثم "Resources" للحصول على شرح تفصيلي وواضح لموضوعات عدة، من بينها الرعاية طويلة المدى والمحامين المختصين بشئون كبار السن وغير ذلك. لمزيد من المعلومات، انقر على "NAELA Directory".

الفصل السابع

الخطوة الرابعة: دراسة خيارات التأمين المختلفة

> تأكد من أن مالك لن ينفد حتى آخر لحظة في حياتك.
>
> "ماثيو رتيك"

التأمين هو الحماية ضد المخاطر. فالشخص قد يؤمن - مثلاً - على منزله ضد مخاطر الحريق والسرقة والكوارث الطبيعية. وقد تؤمن على سيارتك ضد خطر التعرض لحادث أو نحوه تمامًا كما تؤمن على صحتك ضد المخاطر المالية الناجمة عن النفقات العلاجية العالية من خلال التأمين الصحي. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو: إذا كنت على استعداد لحماية نفسك من هذه المخاطر كافة، فلِمَ لا تؤمن نفسك ضد خطر الاحتياج إلى نوع من المساعدة أو الرعاية طويلة المدى في المستقبل؟

في النهاية، كما ذكرنا من قبل فالإحصاءات الفعلية ليست في صالحك. وإذا كنت لا تزال غير مقتنع أنه من المحتمل أن تحتاج إلى نوع من الرعاية طويلة المدى في وقت من الأوقات، فإليك هذه الحقائق:

- تبلغ نسبة احتمال الاستفادة من التأمين على ملكية المنزل واحدًا في كل ثمانين شخصًا (وفقًا لما ذكرته شركة National Underwriters في مايو عام ١٩٩٩).

- تبلغ نسبة احتمال الاستفادة من التأمين على السيارة واحدًا في كل أربعين شخصًا (وفقًا لما ذكرته شركة National Underwriters أيضًا).
- إذا كنت بلغت سن ما بعد التقاعد، فإن نسبة احتمال احتياجك إلى نوع من الرعاية طويلة المدى تبلغ واحدًا في كل ثلاثة أشخاص.

مرة أخرى نؤكد على ضرورة تأمين المستقبل. وفي أمريكا - على سبيل المثال - نجد أن ٣٥ ٪ ممن تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا اليوم سوف يقضون أكثر من خمس سنوات في إحدى دور الرعاية. ولذلك، فيجب أن يطرح المرء على نفسه أسئلة كهذه قبل فوات الأوان: هل أمتلك الدولارات اللازمة لتحمل نفقات الرعاية طويلة المدى؟ هل خططت كيف سأستوفي شروط العلاج تحت برنامج التأمين ضد العجز المالي دون أن أشكل عبئًا على أفراد أسرتي في الوقت الحاضر وفي المستقبل؟ وللأسف، فإن الإجابة غالبًا ما تكون بالنفي.

يقول "فيليس شيلتون" - خبير مشهور في تأمين الرعاية طويلة المدى ورئيس شركة LTC Consultants (www.ltcconsultants.com) ومقرها مدينة "ناشفيل" بولاية "تينيسي": "إن المشكلة الكبرى التي تواجهنا في الرعاية طويلة المدى بصفة عامة تتمثل في عدم فهم الناس مدى سرعة ارتفاع تكلفتها". إن محاولة التحسب لحجم التضخم الخاص بتكلفة الرعاية التي يمكن أن تحتاج إليها في المستقبل أمر شديد الصعوبة. فكر في بعض الإحصاءات التي ذكرها "شيلتون": يبلغ متوسط التكلفة السنوية للرعاية اليوم ٧٥٠٠٠ دولار - وليست رعاية على مدار اليوم. بل هي رعاية لمدة

تتراوح بين ٨ و١٠ ساعات يوميًا في المنزل أو في حجرة خاصة في إحدى دور المسنين. ويبلغ معدل التضخم في تكاليف الرعاية حوالي ٦٪، مما يعني أن تكلفة الرعاية سوف تتضاعف ثلاث مرات في خلال ٢٠ عامًا. وإذا كنت تبلغ من العمر ٥٠ عامًا اليوم، وشهدت معدل النمو ذلك لمدة ٣٠ عامًا، فسيتعين عليك أن تدفع حوالي ٣٢٠٠٠ دولار شهريًا أو ٣١٠٠٠٠ دولار سنويًا.

إن تأمين الرعاية طويلة المدى مع الحماية من التضخم هو أيسر وأشمل طريقة لضمان الاستعداد لاحتمالات التعرض لأي ظروف طارئة في المستقبل. إنه أيضًا أكثر الحلول المعروفة انتشارًا. ويكون تأمين الرعاية طويلة المدى عبارة عن بوليصة – يتم الحصول عليها مقابل دفع أقساط محددة – وتستخدم في تغطية تكلفة الرعاية. وتكون لها شروط واستثناءات وفترات صلاحية محددة تختلف باختلاف الأماكن، وربما يستمر الانتفاع بها طوال فترة حياة الفرد.

إذا لم تكن تستطيع تحمل أقساط تأمين الرعاية طويلة المدى أو لم تكن تستحقه بسبب أن مرضك كان سابقًا له، فهناك خيارات تأمينية أخرى من شأنها أن تسهم في حل مشكلتك المالية وتشمل:

- **عقد التأمين متعدد المزايا:** هو في الأساس بوليصة تأمين على الحياة لها قيمة نقدية يمكنك الاستفادة من مزاياها التأمينية مدى الحياة في حالة الإصابة بمرض مزمن وعند الحاجة إلى دفع تكاليف الرعاية طويلة المدى. (كما يتضمن المزايا التأمينية المتبقية عند الوفاة وقيمتها ١٠٪ من المزايا التأمينية الأصلية.)

- **الجمع بين بوليصات تأمين الرعاية طويلة المدى وبوليصات تأمين الدفعة السنوية:** تسمح هذه البوليصات باستخدام عوائدها في تغطية تكاليف الرعاية طويلة المدى، مع انتقال أية مزايا غير مستغلة إلى المستفيد عند الوفاة.
- **بوليصة التأمين على الحياة مع ملحق المزايا المعجلة:** هي أحد أشكال بوليصة التأمين على الحياة، ولها مزايا معجلة أو مزايا مدى الحياة. وقد تسمح - في ظروف معينة - بدفع جزء من الفوائد إلى الشخص حامل البوليصة كي يغطي نفقات الرعاية طويلة المدى.
- **تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة/ التصفية التعويضية:** طريقة للحصول على أموال نقدية، يقوم فيها الشخص حامل بوليصة التأمين على الحياة، في حالة إصابته بمرض مزمن أو مرض يفضي إلى الموت، ببيع كامل المزايا المخول له حق الانتفاع بها نظير هذه البوليصة مقابل مبلغ محدد من المال. ويتم تحديد هذا المبلغ في ضوء عوامل شتى، منها متوسط العمر المتوقع للفرد وحالته الصحية وغير ذلك.

في الواقع، لكل خيار عيوبه ومزاياه، وفقًا للحالة الصحية والمالية والبدنية للفرد.

في هذا الصدد، يقول "شيلتون" – الخبير المشهور في شركة LTC Consultants الذي سبق أن أشرنا إليه: "مع كل هذه الخيارات يجب أن نهتم بحجم التضخم والاحتياجات الفعلية في المستقبل".

أما الآن، لنمعن النظر أكثر – عزيزي القارئ – فيما يمكن أن يكون مناسبًا بالنسبة لك.

تأمين الرعاية طويلة المدى

إن العديد من الناس لديهم مفاهيم خاطئة عن تأمين الرعاية طويلة المدى. لنسترجع بعض المعتقدات الخاطئة التي تتعلق بحاجة الفرد إلى هذا النوع من الحماية.

الاعتقاد الأول

تتم تغطية تكاليف الرعاية طويلة المدى بالكامل عبر برنامج التأمين ضد الشيخوخة أو البرامج العلاجية الأخرى.

في الحقيقة، أغلب البرامج العلاجية – بما فيها برنامج التأمين ضد الشيخوخة – المتاحة فقط لمن هم في سن الخامسة والستين فأكثر، تغطي جانبًا ضئيلاً جدًا من تكاليف الرعاية طويلة المدى. وبصفة عامة، الرعاية في إحدى دور الرعاية تتطلب شخصًا متخصصًا؛ لأنها تتغير في أحيان كثيرة وتحتاج إلى تقييم لحالة المريض من قِبل متخصص، وليست بالتأكيد رعاية ثابتة. فالأخيرة هي نوع من الرعاية طويلة المدى التي يحتاجها أغلب الناس لمساعدتهم في أداء أنشطة الحياة اليومية، ويستطيع أي شخص بالغ القيام بها. وتشمل المهام الأساسية اليومية، مثل النظافة الشخصية والمساعدة على الحركة وقضاء الحاجة وارتداء الملابس وتناول الطعام وغير ذلك. على سبيل المثال، يغطي برنامج

التأمين ضد الشيخوخة نفقات الإقامة في دار الرعاية لفترة قصيرة تتبع الإقامة في مستشفى، ويغطي التكاليف لفترة تصل إلى ١٠٠ يوم شريطة مساهمة متلقي الرعاية في دفع التكلفة. ولكن بعد انقضاء هذه الفترة، سيكون عليك تحمل النفقات بنفسك. كما يغطي برنامج التأمين ضد الشيخوخة أيضًا تكلفة الزيارات المنزلية من قبل أطباء أكفاء من وقت لآخر.

لكن ماذا يحدث إن احتجت إلى المزيد من الرعاية بعد استهلاك تلك المزايا؟ إذا لم تكن مستعدًا، فسوف تستنفد مالك؛ لأنك وقتها سوف تكون المسئول الوحيد عن دفع تكاليف الرعاية. فتأمين Medigap– التأمين الخاص الذي تشترك فيه كي يغطي التكاليف التي لم يدفعها برنامج التأمين ضد الشيخوخة – لن يدفع لك النفقات هو الآخر. مرة أخرى، وفقًا لما ورد عن مؤسسة The Henry J. Kaiser Family Foundation في عام ٢٠٠٤، فإن برنامج التأمين ضد العجز المالي يعد المصدر الأساسي الذي يحصل من خلاله ٥٨٪ تقريبًا من المقيمين في دور رعاية على نفقاتهم. إذا كنت شخصًا كبير السن لا تملك المال اللازم لدفع نفقات الرعاية وتعجز بالفعل عن ذلك، فسوف يتدخل برنامج التأمين ضد العجز المالي ويضمن لك الحصول على الرعاية اللازمة. ولكن، في حالات عديدة لن تكون قادرًا على الحصول على الرعاية متى وحيث شئت. علاوة على ذلك، لا يتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي تكاليف الإقامة في حجرة خاصة، بل لا بد من أن تكون حجرة مشتركة. كما أن دور الرعاية التي يغطيها برنامج التأمين ضد العجز المالي تكون محدودة العدد غالبًا.

علاوة على ذلك، هناك أيضًا المخاطر المختلفة التي قد يتعرض لها الفرد. فماذا يحدث - على سبيل المثال - إذا تعرضت لحادث بالسيارة أو سقطت على الأرض فأصبت بكسر في العظام مما استدعى خضوعك لرعاية ممتدة فيما يسمى ببوليصة التأمين الصحي (أو برنامج التأمين ضد الشيخوخة، إن كنت في سن الخامسة والستين أو أكثر)؟ كما أنه من الممكن أن تصاب بأذى أو تتعرض لحادث بالسيارة وتحتاج إلى الرعاية حتى إذا كنت مستقرًا صحيًا وتتناول الغذاء الصحي للحفاظ على سلامتك وأهليتك العقلية في سن الخامسة والثمانين كما كنت تتمتع بها في سن الخامسة والأربعين. أم ماذا ستكون الحال إذا تعرضت لكارثة طبيعية؟

مرة أخرى، ما زلنا نطرح المزيد من الأسئلة التي تدعونا جميعًا إلى أن نستعد لاحتمالات احتياجنا للرعاية في المستقبل.

الاعتقاد الثاني

لا يغطي تأمين الرعاية طويلة المدى تكاليف الرعاية إلا إذا كان الفرد نزيلاً في إحدى دور الرعاية بالفعل.

الأمر ليس كذلك، حيث تختلف أشكال الرعاية المكفولة من برنامج لآخر. فبعض البرامج يغطي تكاليف الرعاية طويلة المدى في دار الرعاية فقط. والبعض الآخر يغطي تكاليف الرعاية طويلة المدى التي يحصل عليها الفرد في المنزل أو في أي مكان آخر. ولكن أفضل البرامج المتوفرة اليوم تغطي تكاليف الرعاية في أربعة حالات مهمة: الرعاية الصحية في

المنزل، والرعاية في دار المسنين، والرعاية اليومية للبالغين، والرعاية في دار الرعاية.

الاعتقاد الثالث

لن تحتاج إلى تأمين الرعاية طويلة المدى إلا إذا كنت ثريًا وتملك الكثير من الأصول التي تكفي لتوفير الحماية اللازمة لك في حالات حدوث طوارئ.

هذا الاعتقاد أيضًا غير صحيح. في هذه الأيام التي تشهد فيها تكاليف الرعاية طويلة المدى قفزات عديدة ومفاجئة كل عام - ناهيك عن تفاقم مشكلة التضخم - يحتاج كل فرد تقريبًا إلى هذا النوع من التأمين المتعلق بالرعاية طويلة المدى، وإن كان يملك المال الذي يمكنه من دفع تكاليف هذه الرعاية. وكيف الحال إذا كان الشخص لا يحتاج إلى خدمات دار الرعاية التي يتم توفيرها طوال الوقت، وإنما يحتاج إلى المساعدة فقط في أداء أنشطة الحياة اليومية على غرار ما يحدث في دار المسنين أو المنزل؟ سيكون من الضروري أن يشمل تأمين الرعاية طويلة المدى هذه الجوانب أيضًا.

الاعتقاد الرابع

لا تستمر إقامة أغلب الناس في دور الرعاية سوى لفترة وجيزة فقط. في الحقيقة، توضح الإحصاءات أن متوسط مدة الإقامة في دار الرعاية سنتان وأربعة أشهر، وفقًا لما ورد عن المركز القومي لإحصاءات الصحة. اضرب هذه المدة في المتوسط القومي للتكلفة السنوية وقدرها ٦٨٩٨٥ دولار لحجرة مشتركة (وفقًا لإحصاءات البحوث الصادرة عن شركة Metlife)، وستبلغ

التكلفة أكثر من ١٦٠٠٠٠ دولار. أما إذا كنت تفضل حجرة خاصة، فإن التكلفة ستقفز إلى أكثر من ١٨٠٠٠٠ دولار. ويكفي كي تدرك حجم المشكلة أن تعرف أن هذه القيمة ما هي إلا متوسط التكلفة المحسوبة لمتوسط مدة الإقامة. أما بالنسبة لكثير من المتقاعدين، فقد تتعدى التكلفة تلك المبالغ بكثير. على سبيل المثال، في نيويورك، يبلغ متوسط التكلفة لحجرة مشتركة في دار الرعاية أكثر من ١٢١٥٤٥ دولارًا سنويًا. وذلك ليس مبلغًا قليلاً بالنسبة لأي شخص مهما كان دخله.

الاعتقاد الخامس

لا تغطي بوليصات تأمين الرعاية طويلة المدى أمراضًا مثل الزهايمر والعته.

الحقيقة أن كل البرامج اليوم تغطي تكاليف علاج مرض الزهايمر أو العته إذا ظهرت أعراض المرض بعد سريان البرنامج وتفعيله. وبصفة عامة، لا توفر الشركات تأمين الرعاية طويلة المدى لأي شخص تثبت إصابته بمرض الزهايمر أو العته فعليًا لحظة التقدم للحصول على البوليصة. ولكن، حتى في هذه الحالة، أمامك خيارات أخرى سنتحدث عنها فيما بعد.

الاعتقاد السادس

يعتقد الفرد في نفسه أنه يتمتع بصحة جيدة، وأن جيناته الوراثية سليمة، ولن تنتهي به الحال إلى الحاجة إلى رعاية طويلة المدى.

في الواقع، الإحصاءات المقدمة في هذا الصدد لا تخدم هذا الاعتقاد البتة. فحتى وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة ترى أن هناك

احتمالاً بنسبة ٤٠ ٪ أن يحتاج المرء في سن الخامسة والستين للانتقال إلى دار رعاية ولو لبعض الوقت على الأقل. كما أن هناك احتمالاً بنسبة ١٠٪ أن تستغرق مدة الإقامة هناك ٥ سنوات فأكثر. وعند بلوغ سن الخامسة والثمانين، ترتفع هذه النسب لتصل إلى ٥٥٪.

تقليل تكاليف الرعاية

يجب أن تطرح جانبًا فكرة عدم الحاجة إلى الاحتياط من المستقبل والاستعداد له، مع الانتباه إلى تأمين الرعاية طويلة المدى من اليوم. ينبغي أن تفكر في ذلك الأمر قبل أن يأتي الوقت الذي تحتاج فيه فعليًا إلى الرعاية. وكما في أنواع أخرى من التأمين المرتبط بالصحة، فقد يشترط بصفة عامة (وليس دائمًا) أن يتمتع الفرد بصحة جيدة حال تقدمه للحصول على التأمين. وتقوم بعض أنواع التأمين والبوليصات بعمل استثناءات لحالات معينة اعتمادًا على المدة التي مضت على تعرض الحالة لمرض ما. ومع ذلك، ففي هذه الحالات تكون التكاليف في أغلب الأحيان أعلى من المعدل المعتاد. وفي النهاية، فإن الأسباب التي تؤدي إلى إيقاف البوليصة تختلف حسب كل فرد. لذا، لا تعتقد جدلاً أنك لا تستطيع الحصول على أحد أشكال التغطية التأمينية لمجرد أنك أصبت بمرض مزمن أو بأزمة قلبية منذ ٢٠ عامًا.

إن تكلفة شراء عقد تأمين رعاية طويلة المدى عندما تكون في سن صغيرة أقل بكثير مما بعد. ويحضرني هنا قصة "لويز"، وهي أرملة لم ترد أن تحمل أبناءها عبء تكاليف رعايتها في المستقبل. قامت "لويز" بشراء عقد تأمين وهي في سن الخامسة والخمسين بتكلفة قدرها ١٦٦٩ دولار سنويًا. والواقع

أنها لو كانت انتظرت حتى سن الخامسة والستين، لارتفع القسط بنسبة ٢٧٠٪ تعود عليها هذه البوليصة بفوائد قدرها ١٢٢٠٠٠ دولار تقريبًا عندما تبلغ سن الثمانين)، وإن لم تشتر بوليصة التأمين حتى سن الخامسة والسبعين، لكان من الممكن أن تصبح التكلفة ضعف ما تدفعه ١٠ مرات. تقدم بوليصة التأمين التي اشترتها فائدة تصل إلى ١٠٠ دولار يوميًا لكل مستويات الرعاية لفترة انتفاع ٥ سنوات، وتصبح سارية المفعول بعد فترة انتظار من ٩٠ إلى ١٠٠ يوم، مع زيادة الفائدة المركبة بنسبة ٥٪ كل عام لمحاولة تعويض تأثير التضخم. وبالمثل، ستتكلف بوليصة التأمين لزوجين في سن الخامسة والخمسين ٢٠٥٦ دولارًا سنويًا، مع افتراض أن أحدهما يستحق خصمًا مميزًا على تكلفة الرعاية الصحية، وذلك وفقًا لما قاله "كلسود ثاو" – محلل ومستشار في هذا المجال. تقوم سياسة التسعير على الافتراض الذي يقضي بأنه سيستمر دفع الأقساط إلى حين وفاة الشخص أو احتياجه إلى الانتفاع بمزايا بوليصة التأمين.

من المتوقع أن تبقى تكلفة الأقساط ثابتة كل عام؛ وربما تزيد، ولكن ليس على أساس فردي. على سبيل المثال، إذا كانت الزيادة على القسط حتمية، فيجب أن تزيد لكل حاملي البوليصات في سن معينة، وليس لحامل بوليصة واحد بعينه، حتى في حالة ما إذا تدهورت صحته. ومع ذلك، قبل أن تشتري أية بوليصة تأمين، استفسر من شركة التأمين أولاً عما إذا كانت تزيد أسعار الفائدة لصاحب البوليصة الحالي، وسبب ذلك.

إن مجرد كونك بالفعل قد دخلت في سن الستين أو السبعين لا يحجر عليك التفكير في تأمين الرعاية طويلة المدى كخيار ممكن. وفي النهاية، فمن الأفضل وجود تغطية تأمينية – حتى لو كانت تكاليف أقساطها مرتفعة – بدلاً من تكبد التكاليف المرتفعة جدًا للرعاية من مالك الشخصي. وبلغة الأرقام والإحصاءات، فإن هذا يعد أحد أشكال التخطيط لاحتمالات الإصابة بمرض مزمن.

لا تضع مع نفسك أي افتراضات فيما يتعلق بالأسعار أو التغطية التأمينية دون استشارة وكيلك أو الشركة التي تتعامل معها.

من هم الأشخاص الذين لا يحتاجون إلى تأمين الرعاية طويلة المدى؟

الإجابة تتلخص في النقاط التالية:

- الأثرياء الذين يستطيعون تحمل نفقات رعايتهم من مالهم الخاص.
- الفقراء الذين يستحقون فعلاً الدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد العجز المالي أو الذين لا يستطيعون تحمل دفع أقساط بوليصة التأمين بأية حال.

مساوئ تأمين الرعاية طويلة المدى

غالبًا ما يساء فهم مساوئ تأمين الرعاية طويلة المدى. على سبيل المثال، يعتقد الكثير من الناس أنهم لا يستطيعون تحمل تكلفته. ومع ذلك، فإن السؤال المهم الذي يطرح نفسه هنا: هل تستطيع أن تتحمل عدم شراء بوليصة تأمين بمتوسط التكلفة الحالية لدار الرعاية والتي ترتفع من ٦٨٩٨٥ دولار إلى ٧٧٧٤٥ دولار سنويًا، بناءً على نوع الحجرة: خاصة أو مشتركة؟

ومن المفاهيم الخاطئة أيضًا في هذا الشأن الاعتقاد في عدم قدرتك على إثبات أحقيتك في الحصول على تأمين الرعاية طويلة المدى. في الواقع، هذه المخاوف صحيحة بالفعل، ولكنها تنطبق على بعض الأشخاص المصابين بحالة مرضية معينة سابقة للتأمين خلال فترة زمنية معينة، وكل حالة تختلف عن غيرها، ولن تتأكد إذا كنت تستحق التأمين أم لا ما لم تتقدم لشراء بوليصة التأمين.

هناك عيب آخر محتمل ظهوره في حالة شراء بوليصة تأمين الرعاية طويلة المدى، وهو أنك قد تشتري بوليصة تأمين لمدة محددة، ولا تظهر الحاجة إلى فوائدها إلا بعد انتهاء مدتها.

اختيار البوليصة المناسبة

كما هي الحال عند شراء أي شيء، ابحث عن البوليصة المناسبة مع أفضل شركة تناسب احتياجاتك. وذلك يعني ببساطة ألا تشتري أول بوليصة تأمين تجدها أمامك. عليك أن تتأكد عند المفاضلة بين بوليصات التأمين، أنك تفاضل بينها من حيث المزايا والقيود والخيارات وغير ذلك. إليك نظرة مختصرة على بعض النقاط الخاصة بتغطية البوليصة والتي ينبغي أن تكتشفها قبل شرائها.

المزايا اليومية المكفولة: تأكد من مقدار المزايا اليومية الذي تكفله البوليصة. هل سيكون كافيًا لتلبية احتياجاتك في الوقت الحالي؟ كم يكفيك؟ هل سيغطي تكلفة الرعاية في المنطقة التي تقطن فيها؟ إن تغطية تكلفة دار الرعاية لا تكفي: حيث ستحتاج أيضًا إلى دفع رسوم مقابل توفير الخدمة الطبية ورسوم السلع المعمرة وغير ذلك. كم سيتكلف ذلك؟ في بعض المناطق، تبلغ التكلفة الحالية

للرعاية ١٠٠ دولار يوميًا. وفي مناطق أخرى، يمكن أن تبلغ تلك التكلفة ١٥٠ دولار أو ربما تصل إلى ٣٥٠ دولار يوميًا. قبل أن تبحث عن بوليصة تأمين، تعرف على تكلفة المستويات المختلفة للرعاية في منطقتك الجغرافية. ويجب أن يكون هذا نقطة البداية لما تعتبره ميزة يومية مقبولة.

الحماية من التضخم: يجب أن تنطوي بوليصة التأمين الجيدة على ميزة زيادة المزايا بصورة آلية للحماية من التضخم. وإن لم تكن كذلك - كما ذكرنا من قبل - فإن الفوائد اليومية التي تعتبر تغطية كافية حتى الآن لن تكون كذلك بالتأكيد في غضون ٥ أو ١٠ أو ١٥ سنة وأكثر في المستقبل. ويجب أن تضع في اعتبارك زيادة عامل التضخم بنسبة ٥٪ (مما يعني أنه سيزيد بنسبة ٥٪ سنويًا حتى إن كان معدل التضخم أقل من ذلك)؛ لأن التضخم يقضي على كل شيء في أمريكا. ويعد معدل الفائدة المركبة بنسبة ٥٪ أفضل من الفائدة البسيطة بالنسبة نفسها. إن دور الرعاية أو الرعاية اليومية للبالغين أو الرعاية الصحية في المنزل تخضع كلها للتضخم أيضًا. ومع عامل التضخم الذي نسبته ٥٪، يزيد مقدار ما تحصل عليه بصفة يومية بفائدة مركبة قدرها ٥٪ سنويًا. على سبيل المثال، سوف ترتفع الفائدة اليومية التي تحصل عليها "لويز" في الوقت الحالي وقدرها ١٠٠ دولار إلى ١٦٣ دولار في غضون ١٠ سنوات.

فترة الانتظار: هي الفترة ما بين عجز المؤمن عليه وبدء دفع مزايا التأمين. بصفة عامة، تتراوح هذه الفترة ما بين ٣٠ أو ٦٠ أو ٩٠ و١٠٠ يوم. وتعادل عدد أيام الرعاية التي سيكون عليك تحمل نفقاتها بنفسك. كلما طالت هذه المدة وزادت النفقات التي تحملتها، قلت قيمة الأقساط السنوية المستحقة.

ولذلك، يفضل العديد من الأشخاص فترات الانتظار التي مدتها ٩٠ يومًا كطريقة لتقليل قيمة الأقساط.

التوقف عن سداد القسط مع استمرار الانتفاع بالمزايا: قد يسمح لحامل البوليصة بالتوقف عن دفع الأقساط في الوقت الذي يستمر فيه الحصول على الفوائد. ولكن، يجب الانتباه جيدًا إلى القيود التي ربما تُفرض على هذا الشرط، والتي ربما تتطلب أن يكون الفرد نزيلاً في إحدى دور المسنين لفترة محددة من الوقت قبل أن يمنح حق الاستمتاع بالمزايا على الرغم من عدم دفع القسط.

التغطية التأمينية للبوليصة: عند شراء أية بوليصة تأمين، يجب أن تتأكد من أنها تغطي التكاليف المتعلقة بأربعة نواحٍ مهمة، هي: الرعاية الصحية في المنزل والرعاية في دار المسنين والرعاية اليومية للبالغين والخدمات المقدمة في دور الرعاية. إنها أيضًا فكرة صائبة أن تشتري بوليصة تأمين مناسبة بمعنى أنك عندما تستحق المزايا، فإن الدخل الذي تحصل عليه من بوليصة التأمين لا يخضع للضريبة.

شروط الاستحقاق: فضلاً عن فترة الانتظار، توجد شروط خاصة يجب توفرها قبل بدء دفع مزايا البوليصة. تعتمد هذه الشروط، بصفة عامة، على قدرة حامل البوليصة على أداء أنشطة الحياة اليومية من مأكل وملبس ونظافة شخصية وقضاء حاجة وحركة.

الحالة الصحية قبل التأمين: إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلة صحية قبل التأمين عليك، فقد تشترط بعض بوليصات التأمين الانتظار فترة زمنية معينة قبل دفع تكاليف الرعاية المرتبطة بحالتك المرضية السابقة للتأمين.

القابلية للتجديد: في الغالب، التجديد أمر مكفول لكل بوليصات تأمين الرعاية طويلة المدى، ولا يمكن إلغاء البوليصة طالما يتم دفع أقساط التأمين في موعدها وما دمت قدمت تقريرًا سلبيًا بشأن حالتك الصحية حال تقديم الطلب الخاص بالحصول على بوليصة التأمين. ولكن لن تخسر شيئًا إذا تأكدت بنفسك من قابلية البوليصة للتجديد وعدم الإلغاء.

اختيار شركة تأمين رائدة

إذا كنت تود إقامة مشروع خاص، فلا تغفل التأمين. على سبيل المثال، عند شراء عقد تأمين للرعاية طويلة المدى، فكر في شراء العقد من شركة كبيرة، سجل إنجازاتها حافل وأداؤها ممتاز. ذلك لأنك مع تأمين الرعاية طويلة المدى لا تشتري عقد تأمين للوقت الحاضر. ولكنه تأمين لمستقبلك، مما يتيح لك الاستفادة من الشركة في المستقبل متى احتجت إليها.

تصنيف شركات التأمين

يمكنك أن تفحص سلامة الوضع المالي لشركة التأمين كما قررته الهيئات المختلفة لتصنيف القدرة الائتمانية، وتشمل:

- شركة A.M. Best Company، وموقعها الإليكتروني (www.ambest.com)
- شركة Moody's Investors Service، وموقعها الإليكتروني (www.moodys.com)
- شركة Standard & Poor's، وموقعها الإليكتروني (www.standardandpoors.com)
- شركة Weiss Ratings، وموقعها الإليكتروني (www.weissratings.com)

شركات التأمين الرئيسية

من كبرى شركات تأمين الرعاية طويلة المدى:

- شركة Genworth Financial ، وموقعها الإليكتروني (www.genworth.com)
- شركة John Hancock، وموقعها الإليكتروني (www.johnhancock.com)
- شركة Metlife، وموقعها الإليكتروني (www.metlife.com)
- شركة Allianz Group، وموقعها الإليكتروني (www.Allianz.com)

هذا فضلاً عن الدليل المجاني الصادر عن الجمعية الوطنية لمفوضي التأمين لتأمين الرعاية طويلة المدى. يمكنك أن تطلبه من الموقع الإليكتروني الخاص بهم: naic.org.

في هذا الصدد، يؤكد "شيلتون" على ضرورة أخذ احتمال العيش لسنوات طوال في الاعتبار عند دراسة الحلول المتعلقة بالمتطلبات التمويلية للرعاية طويلة المدى. إذا كان متوسط عمر أفراد أسرتك ٩٠ عامًا فأكثر، فكن حريصًا على تغطية تكاليف الرعاية طويلة المدى حتى بلوغ هذه السن، وتأكد أيضًا من استمرار المزايا المستحقة في حالة التضخم عن الزيادة وارتفاع الأسعار. (في بعض بوليصات التأمين، تتوقف المزايا المستحقة في حالة التضخم عن الزيادة بعد فترة من الوقت، لينتهي الحال بك إلى احتمال عدم الحصول على حماية كافية من التضخم إذا عشت ١٠ أو ١٥ سنة أخرى.)

برامج الشراكة للرعاية طويلة المدى

في الفصل الحادي عشر، سوف نتحدث باستفاضة عن برنامج التأمين ضد العجز المالي والتكاليف التي يقوم بتغطيتها. ولكن، بصفة أساسية، برنامج الشراكة للرعاية طويلة المدى هو برنامج يشترك في تمويله القطاعان الخاص

والعام في ولايات عديدة (من بينها كاليفورنيا وكنيتيكت ونيويورك وإنديانا، وتضاف إلى هذه القائمة ولايات جديدة كل يوم). يسمح هذا الأمر لكبار السن بالاحتفاظ بجزء من أصولهم واستمرار الاستفادة من البرنامج إذا قاموا بشراء بوليصة تأمين جيدة للرعاية طويلة المدى. بدأ البرنامج كتجربة في سبيل تقليل نفقات برنامج التأمين ضد العجز المالي من خلال تأجيل حاجة بعض الناس إلى الاعتماد على البرنامج لتحمل تكلفة الرعاية طويلة المدى أو تقليلها عن طريق شراء البوليصات المؤهلة لتأمين رعاية طويلة المدى. وقد بدأت برامج الشراكة كتجربة لتخفيض نفقات الرعاية طويلة المدى التي يتحملها برنامج التأمين ضد العجز المالي من خلال تخفيض أعداد الأشخاص الذين يعتمدون عليه في تحمل نفقات رعايتهم. وتتحمل شركات التأمين، بعد ذلك، التكلفة المبدئية للرعاية طويلة المدى لحاملي البوليصات. وفي حالة الحاجة إلى تمويل إضافي لدفع تكلفة الرعاية، سوف يتدخل البرنامج دون أن يفرض على الفرد المعني بيع أصوله إلى مستوى الفقر، كما يحدث عادة لاستحقاق الفرد الدعم المقدم تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي.

الآن، بفضل قانون تخفيض عجز الميزانية لعام ٢٠٠٥، أتيح لمزيد من الولايات تقديم هذا البرنامج التطوعي لمواطنيها.

منذ البدء في تنفيذ هذا الأمر في التسعينيات، ساعد البرنامج في شراء بوليصات تأمين بإجمالي ٢١٢٠٠٠ تقريبًا. أما اليوم، تظل أكثر من ١٧٢٠٠٠ بوليصة تأمين مشتركة سارية المفعول في الولايات الأربع السابقة، وفقًا للتقديرات التي ذكرها المكتب المحاسبي الحكومي.

الاستثمار في مقابل التأمين

إحدى الحجج التي يتذرع بها البعض لعدم شراء عقد تأمين الرعاية طويلة المدى أنه من الأفضل أن يستثمروا أموالهم بأنفسهم. ولكن، حان الوقت كي تعيد التفكير في ذلك الشأن.

إن استثمار المال بدلاً من شراء بوليصة تأمين الرعاية طويلة المدى لا يمكن اعتباره حلاً لتوفير تكاليف الرعاية في المستقبل. وعوضًا عن دفع أقساط التأمين كل عام، إذا استثمرت ذلك المبلغ نفسه من المال، لن تستطيع أن تحصل على مال يكفي لتغطية تكاليف رعايتك. ويوضح التقرير الصادر عن مؤسسة Insurance Information Institute السبب وراء ذلك:

لنقل إنك تبلغ من العمر الآن ٥٥ عامًا وتستثمر ٢٠٠٠ دولار في العام – التكلفة التقريبية لقسط تأمين الرعاية طويلة المدى – بصافي نسبة قدرها ٥٪ سنويًا بعد دفع الضرائب لمدة ٣٠ عامًا. (نفترض – نظريًا – أنك لن تحتاج إلى المال لمدة ٣٠ عامًا على الأقل، ولن نناقش حتى ما سيحدث إن احتجت إلى المال قبل بلوغك سن الخامسة والثمانين.) في نهاية الثلاثين سنة تلك، ومع تركيب الفائدة، قد ترتفع مدخراتك إلى ١٣٩٥٠٠ دولار. افترض أن التكلفة الشهرية في الوقت الحاضر للخدمة التي تقدمها دار رعاية ترتفع أيضًا بنسبة ٥٪ سنويًا، من كونها ٧٠٠٠ دولار شهريًا إلى ٢٨٨٠٠ دولار شهريًا، بسبب التضخم. ومن ثم، لن تكون مدخراتك طوال الثلاثين عامًا كافية لتمويل تكلفة الإقامة في دار الرعاية ولو لمدة ستة أشهر فقط. وبالطبع، ربما لا يرتفع

التضخم إلى ذلك الحد؛ واستثمارك قد يزيد – أو لا يزيد – مع إمكانية حدوث أي من أنواع المتغيرات الأخرى، ولكن الصورة اكتملت أمامك الآن. ويبقى تأمين الرعاية طويلة المدى صفقة مربحة، فلا تضيعها.

قائمة فحص خاصة ببوليصة تأمين الرعاية طويلة المدى

تقترح مؤسسة America's Health Insurance Plans غير الهادفة للربح (www.ahip.org) بعض الأسئلة التي يجب أن تحصل على إجابات عنها عند تقدمك لشراء بوليصة تأمين للرعاية طويلة المدى، وهي كالتالي:

١ – ما الخدمات التي تشملها التغطية التأمينية لهذه البوليصة؟

- خدمات دار الرعاية
- الرعاية الصحية في المنزل
- خدمات دار المسنين
- الرعاية اليومية للبالغين
- رعاية مؤقتة
- خدمات أخرى

٢– كم المبلغ الذي تسدده بوليصة التأمين عنك يوميًا نظير كل خدمة من تلك الخدمات؟

٣– ما مدة استمرار الانتفاع بالمزايا في دار الرعاية أو دار المسنين أو أي مكان آخر؟

٤– هل الحد الأقصى لمدة الانتفاع بمزايا البوليصة يستمر مدى الحياة؟ وإن كان كذلك، فما تلك المزايا بالنسبة لخدمات دار الرعاية أو الرعاية الصحية بالمنزل أو خدمات دار المسنين أو أي تسهيلات أخرى؟

٥- هل للبوليصة مدة تغطية تأمينية قصوى من بداية التعاقد؟ وإن كانت كذلك، فكم تبلغ تلك المدة بالنسبة لكل حالة؟

٦- كم تبلغ فترة الانتظار قبل تغطية الحالات المرضية السابقة لتاريخ التأمين؟

٧- كم تبلغ فترة الانتظار أو فترة "الخصم" قبل بدء دفع مزايا البوليصة فيما يتعلق بالخدمات التي تقدمها دار الرعاية أو الرعاية الصحية في المنزل أو خدمات دار المسنين أو غيرها؟

٨- هل تغطي البوليصة تكاليف الرعاية في حالة الإصابة بمرض الزهايمر والاضطرابات العصبية والعقلية الأخرى؟

٩- هل تتطلب بوليصة التأمين قياسًا لقدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية أو تقييمًا لحالته الذهنية أو شهادة طبية تدل على حاجته للعلاج أو إقامة سابقة بمستشفى من أجل تلقي الخدمات التي تقدمها دار الرعاية أو الرعاية الصحية في المنزل؟ بالإضافة إلى ذلك، هل الإقامة السابقة في دار الرعاية لازمة لتغطية الرعاية الصحية في المنزل؟

١٠- هل بوليصة التأمين قابلة للتجديد؟

١١- كم يبلغ متوسط العمر المفترض للتسجيل للحصول على البوليصة؟

١٢- هل يوجد شرط مكفول لاستمرار الانتفاع بمزايا خدمات دار الرعاية أو الرعاية الصحية في المنزل على الرغم من التوقف عن سداد الأقساط؟

١٣- كم المدة التي يجب أن يخضع لها حامل بوليصة التأمين قبل الانتفاع بمزايا التأمين على الرغم من عدم دفع أقساط التأمين؟

١٤- هل بوليصة التأمين تتمتع بمزايا عدم سقوط الحق في الانتفاع بها؟

١٥- هل توفر البوليصة عنصر تسوية التضخم؟ إن كانت كذلك، كم معدل الزيادة وكم عدد مرات تطبيقه وكم مدته وهل توجد تكلفة إضافية؟

١٦- كم تتكلف البوليصة شهريًا وسنويًا في حالة توفر عنصري تسوية التضخم وعدم سقوط الحق أو في حالة عدم توفرهما؟

١٧- هل توجد فترة سماح في البوليصة مدتها ٣٠ يومًا قبل إعادة حامل البوليصة النظر في قرار شرائه إياها أو استرداد قيمتها؟

١٨- هل تزيد شركة التأمين من قيمة أقساط التأمين الخاصة بحاملي البوليصات الحاليين؟ (سؤال طرحه "ماثيو رتيك".)

عقد التأمين متعدد المزايا

فضلاً عن التأمين الأساسي للرعاية طويلة المدى، تقدم شركات التأمين العديد من العقود والصور والفوائد المختلفة للتغطية التأمينية، مما يوفر مزايا طويلة المدى ومزايا قيد الحياة ومزايا عند الوفاة، تلبيةً لاحتياجات كل مستهلك. وتعد إحدى تلك الطرق المختلفة للتخطيط من أجل احتمال الإصابة بمرض خطير هي عقد التأمين متعدد المزايا.

إن عقد التأمين متعدد المزايا عبارة عن بوليصة تأمين على الحياة يتم تمويلها مقدمًا وبالتالي يكون لها قيمة نقدية عالية متاحة للدفع مقابل جوانب عدة، مثل التكاليف المرتبطة بالمرض المزمن أو عند الحاجة. (يمكن أن تتحول أية بوليصة تأمين على الحياة ذات قيمة نقدية إلى عقد تأمين متعدد المزايا وفقًا لكيفية تمويلك إياها). وسيكون هذا العقد خيارًا جيدًا لو لم تستطع تحمل تكاليف أقساط تأمين الرعاية طويلة المدى أو لم تكن تستوفي شروط الحصول على هذا التأمين.

بالإضافة إلى ذلك، من الممكن أن يكون عقد التأمين متعدد المزايا هو الخيار الأمثل كبديل عن التأمين التقليدي للرعاية طويلة المدى. وإليك فكرة عقد التأمين متعدد المزايا:

- يودع قسط دفعة واحدة في عقد تأمين متعدد المزايا حيث يكون له مزايا تأمين على الحياة ومزايا تأمين الرعاية طويلة المدى.
- يؤدي ذلك على الفور إلى ربح مبلغ كبير من المال يكفي لتغطية نفقات الرعاية طويلة المدى، التي تكون غالبًا ضعف القسط الذي دفعته دفعة واحدة بمقدار ثلاث أو أربع مرات بسبب هامش الفائدة طويلة المدى المرفق ببوليصة التأمين.
- تحصل على الفور على مزايا التأمين على الحياة، التي تكون غالبًا ضعف القسط الذي دفعته دفعة واحدة بمقدار مرتين أو ثلاث مرات بسبب قيمة الدولار بالنسبة لمزايا التأمين المستحقة عند الوفاة.
- يضمن لك ذلك أيضًا الحصول على عائد من قسط التأمين. ومن ثم، إذا أردت استرداد مالك، فسيتم ذلك (دون غرامات أو رسوم).
- في ظل هذا النوع من العقود، يحدث أمر من ثلاث:
  - المطالبة بالرعاية طويلة المدى واستغلال مبلغ كبير من المال.
  - في حالة الوفاة، تكون مزايا التأمين المستحقة عند الوفاة معفاة من ضريبة الدخل وواجبة الدفع إلى المستفيد.
  - طلب عائد مضمون من قسط التأمين واستعادة المال المدفوع.

في حالة ما إذا أنفقت جميع أموالك في تكاليف الرعاية طويلة المدى، فإن البوليصة لها مزايا تأمين مضمونة ومستحقة عند الوفاة قدرها ١٠٪. تتأتى كل تلك المزايا دون الحاجة إلى تكبد دفع أقساط تأمين الرعاية طويلة المدى.

تأمل حالة "نانسي"، فهي امرأة تبلغ من العمر ٦٥ عامًا، ادخرت ٣٠٠٠٠٠ دولار للرعاية طويلة المدى. وبقسط قدره ١٠٠٠٠٠ دولار تم سداده دفعة واحدة، اشترت عقد تأمين متعدد المزايا وخصصت المبلغ المتبقي وقدره ٢٠٠٠٠٠ دولار لاحتياجات أخرى. إذا احتاجت "نانسي" إلى رعاية طويلة المدى، فسوف تحصل على مبلغ يصل إلى ٨٣٢٠٣ دولار سنويًا لمدة ست سنوات كي تسترد ما كانت تدفعه شهريًا من تكاليف الرعاية طويلة المدى (٦٩٣٤ دولار كحد أقصى شهريًا). وسوف تحصل على مبلغ إجمالي يصل إلى ٤٩٩٢١٨ دولار معفى من ضريبة الدخل. ويعادل ذلك تقريبًا ٥٠٠٪ من القسط الأصلي الذي كانت تدفعه وهو ١٠٠٠٠٠ دولار.

إذا غيرت "نانسي" رأيها ورغبت في أن تسترد مالها، فستبلغ شركة التأمين كتابة حتى يرسلوا لها شيكًا بالمبلغ الأصلي وقيمته ١٠٠٠٠٠ دولار، مطروحًا منه تسوية أي قروض أو سحوبات سابقة، بلا جدال. ومع ذلك، ربما يخضع جزء من المال المسترد للضريبة.

إذا لم تحتاج "نانسي" إلى رعاية طويلة المدى قط، فإن الانتفاع بالبوليصة سوف يمتد إلى ذويها وأقربائها بفائدة مستحقة عند وفاتها قدرها ١٦٦٤٠٦ دولار معفاة من ضريبة الدخل. إذا حصلت على جزء ضئيل فقط من الفائدة المستحقة عند الوفاة لسداد تكاليف الرعاية طويلة المدى، فسوف تنقل

البوليصة الجزء المتبقي – المعفى من ضريبة الدخل – إلى المستفيدين (مطروحًا منها أي قروض أو مسحوبات أخذتها).

تذكر أيضًا أنك إذا اشتريت عقد تأمين رعاية طويلة المدى، فإنك تدفع أقساط تأمين كل عام ولا تسترد المال مرة أخرى، ما لم تحتاج إليه بالطبع. وذلك يعد إهدارًا لمبلغ كبير من المال. وإذا كنت تدفع أقساط تأمين قدرها ٣٠٠٠ دولار سنويًا، فإنها ستبلغ ٦٠٠٠٠ دولار في ٢٠ عامًا – ومن المؤكد أن إهدار هذا المبلغ الكبير يعد دربًا من دروب الحمق والبله.

في ظل عقد التأمين متعدد المزايا، تخضع المبالغ الموزعة للضرائب تمامًا كما هي الحال للدفعات السنوية الموزعة. ومن ثم، فإن الفرصة تكون متاحة لتراكم الأموال على أساس الضريبة المؤجلة مع ضمان الحصول على مستوى جيد من التأمين على الحياة في الوقت نفسه.

إن عقد التأمين متعدد المزايا ربما يكون طريقة ممتازة لتحويل الثروة إلى مستفيد بعينه في الوقت نفسه الذي يتم فيه الاستعداد لاحتمالات الحاجة إلى رعاية طويلة المدى. ومع ذلك، فقد لا يكون وسيلة مناسبة إذا كان عمرك يقل عن ٥٩,٥ عامًا؛ لأنك ستخضع لغرامة قدرها ١٠٪ على أي سحب مبكر تقوم به، كما هي الحال مع السحب التقليدي لحسابات التقاعد. وبعبارة أخرى، فعقد التأمين متعدد المزايا هو استثمار آجل.

كما سبق وذكرنا فيما يتعلق ببوليصة التأمين على الحياة، عليك البحث دائمًا عن أفضل العروض على الإطلاق. لا تهتم فقط بالأموال – بل من المهم أيضًا أن تفكر في سمعة الشركة وموثوقية الخدمات التي تقدمها.

المزايا المعجلة

إذا كنت لا تستطيع أن تتحمل تكاليف شراء بوليصة تأمين في شكل عقد تأمين متعدد المزايا، فربما تكون بوليصة التأمين على الحياة التي حصلت عليها منذ سنوات، أو حتى بوليصة تأمين جديدة معقولة الثمن، هي كل ما تحتاج إليه عند الإصابة بأحد الأمراض المزمنة. تتيح بعض بوليصات التأمين توفير الرعاية طويلة المدى في صورة مزايا معجلة. وبمقتضى ذلك، يمكنك الانتفاع بمزايا البوليصة فيما يتعلق بالرعاية طويلة المدى، ولكن قبل الوفاة. وتتراوح نسبة هذه المزايا عادة من ٢ إلى ٤٪ من إجمالي المزايا المستحقة التي تدفع شهريًا عند الوفاة. ولكن ذلك سوف يقلل حجم مدفوعات بوليصة التأمين المستحقة للمستفيدين بعد وفاتك، وإن كانت تظل طريقة جيدة لتغطية نفقاتك وتوفير الطمأنينة وراحة البال طوال حياتك. حتى إذا كنت لا تزال لا ترى ضرورة للحصول على تأمين رعاية طويلة المدى، ورغبت فقط في عمل بعض الخطط للطوارئ، فربما يكون هذا الخيار المناسب لك.

لنفترض، على سبيل المثال، أن لبوليصة التأمين على الحياة العادية مزايا معجلة إضافية، وأنك أصبت بمرض مزمن مثل التصلب المتعدد (Multiple sclerosis) أو مرض السكر المعتمد في علاجه على الأنسولين (Insulin-dependent diabetes) وتحتاج إلى رعاية طويلة المدى. بدلاً من تكبد تسديد نفقات الرعاية ، يمكنك أن تحصل على جزء من المزايا المستحقة عند الوفاة من بوليصة التأمين على الحياة في شكل مزايا معجلة - تتراوح من ٢٥٪ إلى ٥٠٪ - في أثناء حياتك، لإعانتك في دفع تلك النفقات.

يمكن أن يشكل هذا النوع من المزايا المعجلة التي يحصل عليها الشخص في أثناء حياته أداة مهمة للتخطيط المالي. ذلك حيث يتكلف تأمين الرعاية طويلة المدى أكثر وربما تكون له مزايا أفضل، ولكن المزايا المعجلة تجعلك تنتفع بأموالك وأنت لا تزال على قيد الحياة. ونظرًا لأن الأمر يقتصر على الانتفاع بمجرد جزء فقط من المزايا، فإنه لا يزودك بالقدر نفسه من المال الذي يوفره عقد التأمين متعدد المزايا. ولكن، يكفي على أية حال أنه لن يكلفك الكثير من المال.

من الحالات التي تستوجب استحقاق الفرد للانتفاع بالمزايا المعجلة في بوليصة التأمين على الحياة المرض المفضي إلى الموت أو الإقامة الدائمة في دار الرعاية.

تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة

إذا كنت مصابًا بمرض مزمن، لا تغفل بوليصة التأمين على الحياة كمصدر ثابت للحصول على مبلغ نقدي فوري لتغطية نفقات الرعاية في صورة تصفية لبوليصة التأمين.

تعني تصفية بوليصة التأمين أو التنازل عنها وأنت على قيد الحياة إعادة بيع بوليصة التأمين على الحياة التي لم تعد في حاجة إليها إلى شركة التأمين أو طرف ثالث بمبلغ أكبر من قيمتها عند التنازل عنها وأقل من صافي مزايا التأمين المستحقة للمستفيد عند الوفاة (المبلغ المدفوع عند الوفاة مطروحًا منه أي ديون

مستحقة على البوليصة). ونظير ذلك، يحصل الشخص بائع البوليصة مبلغًا نقديًا فوريًا من مشتريها. إذا كان المشتري طرفًا ثالثًا، فإنه يصبح بدوره المستفيد الجديد من البوليصة ويكون مسئولاً عن دفع كل الأقساط بدءًا من تاريخ شرائها وإلى حين وفاة بائع البوليصة، حيث يحق للطرف الثالث في هذه اللحظة الحصول على المبلغ المستحق عند الوفاة.

ضع في اعتبارك أن بوليصة التأمين على الحياة تتضمن مزايا إضافية تتعلق بالرعاية طويلة المدى والسماح بتحويل هذه المزايا إلى بوليصة تأمين أخرى، أو إذا كنت تستحق الحصول على بوليصة جديدة تتضمن مثل هذه المزايا وتستطيع شراءها، فإن بيع البوليصة بصفة عامة ربما لا يكون الخيار الأفضل.

حالات اللجوء لتصفية بوليصة التأمين

- إذا لم تعد هناك حاجة إلى بوليصة التأمين على الحياة، وتريد بديلاً لوقف دفع الأقساط وعدم الاستفادة من البوليصة
- إذا كانت أقساط بوليصة التأمين على الحياة باهظة القيمة
- إذا احتجت إلى رعاية صحية أو رعاية طويلة المدى
- إذا رغبت في إعطاء أموالك للمؤسسات الخيرية أو لعائلتك
- إذا تغير وضعك الوظيفي
- إذا أشهرت إفلاسك كوسيلة لسداد دين أو نحوه
- إذا كنت كبير السن ومعتل الصحة وتحتاج إلى المال لتغطية نفقات المعيشة
- إذا أوشكت مدة سريان بوليصة التأمين على الانتهاء

إن عمليات تصفية بوليصات التأمين قبل الوفاة أمر غير شائع. ومع ذلك، فهي تمنح نحو ٢٤٠ مليون دولار سنويًا لهؤلاء الذين يقومون ببيع بوليصات التأمين الخاصة بهم، وذلك وفقًا لدراسة أجراها "نيل دويرتي" و"هال سينجر" في مركز "وارتون" للمؤسسات المالية التابع لكلية وارتون لإدارة الأعمال بجامعة "بنسلفانيا".

قد تكون تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة فكرة ممتازة، وغالبًا ما لا يلتفت الكثيرون إلى تحويل أصل جامد كبوليصة التأمين على الحياة إلى أصل نقدي بهذه الكيفية. وفي الواقع، هناك شكل آخر من أشكال إعادة بيع بوليصة التأمين على الحياة، وهو مشابه لهذه التصفية، ويعرف باسم التصفية التعويضية. ظهرت التصفية التعويضية في التسعينيات كطريقة لمساعدة مرضى الإيدز والمصابين بأمراض مماثلة تفضي إلى الموت في دفع تكاليف رعايتهم. كانت فكرة التصفية التعويضية لبوليصة التأمين في البداية تقوم على افتراض أن حامل البوليصة الأصلي سيعيش لفترة قصيرة. ولكن، استشرت حالات الغش وعدم التنظيم في هذا الموضوع بشكل كبير. أما في الوقت الحاضر، فإن الأمر أصبح أكثر تنظيمًا من ذي قبل. وفي النهاية، فإن مصطلح "التصفية التعويضية" في أمريكا يختلف من ولاية لأخرى ومن مؤسسة لغيرها. ولذلك، فلا بد دومًا من الإحاطة بجميع التفاصيل.

يستلزم الإقرار بإصابة الفرد بمرض مميت إلى شهادة الطبيب وتصديقه على أن الفترة المتبقية في حياة الشخص أقل من ٢٤ شهرًا. كما يتطلب إثبات المرض

المزمن أيضًا شهادة طبية على عدم قدرة المريض على أداء نشاطين من أي ستة أنشطة من أنشطة الحياة اليومية التي قمنا بذكرها من قبل.

في هذا الشأن، تقدم الجمعية الوطنية لمفوضي التأمين إرشادات محددة للحماية من الغش، كما أن هناك بعض المؤسسات التي تم تأسيسها خصيصًا لدعم الآداب العامة المتبعة في هذا المجال، مثل Life Insurance Settlement Association و Life Settlement Institute. ذلك حيث يلتزم أعضاء المؤسسة الأولى بالعمل وفقًا للمعايير الأخلاقية، ومرخص لهم العمل في مجال تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة. أما الأخرى، فتعمل على زيادة الوعي في هذا المجال.

كيفية تصفية بوليصة التأمين

لنمعن النظر قليلاً في كيفية تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة. بصفة عامة، تتضمن هذه العملية شأنها شأن أية معاملة أربعة أطراف ألا وهم:

- **بائع البوليصة**: يتمثل عادة في الأشخاص فوق سن الخامسة والستين، ومتوقع أن يعيشوا لعامين آخرين وحتى ١٠ أعوام، والذين اعتراهم تغير في الحالة الصحية أفضى إلى دفع أقساط أعلى للتأمين على الحياة.
- **المستشار المالي**: قبل بيع أية بوليصة، يجب الاستعانة بمستشار مالي - محاسب قانوني أو وكيل ملم بالقوانين الخاصة بالامتيازات المكفولة لكبار السن أو مخطط مالي أو مخطط التركات. فعادة ما تكون لديهم خبرة أشمل في أشكال التصفية المتوفرة، ويمكنهم مساعدتك في اتخاذ قرارات صائبة.

- **الوسيط**: مستشار مالي يمكن أن يتمم لك العملية التجارية. ولكن فقط في الحالات التي تكون لبوليصات التأمين على الحياة قيمة سوقية خاصة، فهو يتمتع بالقدرة على التعامل مع مستشارين كثر ويستطيع أن يحّصل لك – كبائع – المزيد من المال. (إذا كنت في أمريكا، يمكنك الوصول إلى وسيط كفء بزيارة الموقع الإليكتروني www.lisassociation.org الخاص بمؤسسة Life Insurance Settlement Association.)
- **شركة التأمين**: كيان يدفع لحامل بوليصة التأمين مبلغًا نقديًا مقابل التنازل عن بوليصة التأمين الخاصة به.

على سبيل المثال، إذا كان الفرد لديه بوليصة تأمين اشتراها بمبلغ ١٠٠٠٠٠ دولار، فقد يمكنه بيع تلك البوليصة بمبلغ ١٠٠٠٠ أو ١٥٠٠٠ أو حتى ٢٠٠٠٠ دولار. ووفقًا لعمر بائع البوليصة وحالته الصحية وحالة بوليصة التأمين نفسها وتكلفة الأقساط، فإنه يستطيع بيعها بمبلغ ٥٠٠٠٠ دولار. وإذا كانت قيمة بوليصة التأمين الخاصة بالبائع هي مليون دولار، فربما يبيعها بمبلغ يتراوح بين ١٠٠٠٠٠ و ١٥٠٠٠٠ دولار، أو إذا كان مصابًا بمرض عضال، فربما يبيعها بمبلغ يصل إلى ٥٠٠٠٠٠ دولار.

المزيد من التفاصيل حول تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة

من الأمور الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار إذا كنت تفكر في تصفية بوليصة التأمين وأنت على قيد الحياة:

- يطبق نظام الإعفاء الضريبي على المال الذي تحصل عليه مقابل بيع بوليصة التأمين على قيمة الأقساط التي دفعتها فقط. ويعتمد أي التزام

ضريبي متبقي بعد ذلك على عدد من العوامل، مما يستلزم دراسة الأمر مع مستشارك الضريبي قبل توقيع التنازل عن البوليصة.

- ربما يتم تطبيق قيود بوليصة التأمين. فيجب، على سبيل المثال، أن تقدر قيمة البوليصة بدءًا بـ ١٠٠٠٠٠ دولار فأكثر.
- إذا قمت ببيع بوليصة التأمين، فإن ورثتك يخسرون أية مزايا مستحقة عند الوفاة.

البحث عن أفضل عروض التصفية

إذا كنت لا تزال مهتمًا ببيع بوليصة التأمين، فعليك أن تبحث دائمًا عن المشتري المناسب. ويعني ذلك محاولة الحصول على ثلاثة عروض والمفاضلة بينها من حيث أكبر مبلغ مطروح من قِبل المشتري نظير بيع البوليصة.

عند تصفية البوليصة، تأكد من أنك تتعامل مع وسيط أو وكالة معروفة وتتمتع بسمعة حسنة. فعادة ما تكون هذه الأنواع من التصفيات أداة مالية ممتازة عندما يتم تنفيذها بشكل صحيح. وإن لم يتم تنفيذ الأمر على النحو المطلوب، فإن وطأته تكون شديدة على نفس البائع بلا شك. ومرة أخرى نؤكد على ضرورة الاستعانة دائمًا بمستشارك المالي وأفراد عائلتك قبل المضي قدمًا في هذه الصفقة. علاوة على ذلك، يجب أن تفحص تاريخ الشركة التي ستقوم بشراء البوليصة للتأكد من أنها شركة معتمدة، وذلك من خلال مفوض أو إدارة التأمين بالولاية التي تقطن فيها (لمزيد من المعلومات حول هذا الأمر، يمكنك زيارة الموقع الإليكتروني: www.indexannuity.org/states.htm).

وبصفة عامة، فإنها فكرة جيدة أن تعمل مع شركات لها اسم كبير لتسهيل عملية التصفية وتجنب القلق والضغوط.

ملخص

بعيدًا عن الفقر المدقع الذي يمنحك حق الانتفاع بمزايا برنامج التأمين ضد العجز المالي العلاجية، أمامك خيارات أخرى لتمويل احتياجاتك من الرعاية طويلة المدى. وتشمل هذه الخيارات تأمين الرعاية طويلة المدى أو عقد التأمين متعدد المزايا الذي يجمع بين مزايا التأمين على الحياة ومزايا تأمين الرعاية طويلة المدى أو مزايا التأمين المعجلة أو تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة أو جميع ما سبق.

مهما كان عمرك، لا تتعجل الأمر، وخذ الوقت الكافي لتحديد أفضل وسائل التأمين لك ولذويك. فليس ثمة طريقة واحدة مناسبة للجميع؛ حيث يختلف موقف كل فرد عن الآخر. ولا تفترض بصورة تلقائية أنك لا تستطيع الحصول على ما تحتاجه أو شراءه أو استحقاقه. ولن تتأكد من ذلك إلا إذا خضت التجربة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن تأمين الرعاية طويلة المدى يهتم في المقام الأول باحتمال الإصابة بمرض معين، في حين يتعامل التأمين على الحياة مع احتمال التعرض للموت.

على الرغم مما سبق، مهما كان قرارك، تأكد من أن الشركة التي تتعامل معها ذات سمعة حسنة وسجل إنجازات حافل، وخدماتها في المتناول. ينبغي أن تستعلم عن شركة التأمين قبل التعاقد معها. تأكد من عدم وجود

أية شكاوى ضد الشركة من خلال مراجعة إدارة أو مفوض التأمين في دولتك، وافحص القدرة الائتمانية للشركة في إحدى هيئات تصنيف القدرة الائتمانية المختلفة.

عندما تجد الحل الأنسب لك، ركز انتباهك على الفترة المحتمل أن تعيشها. إذا كان أغلب أفراد عائلتك يعيشون إلى سن التسعين، ابحث عن حل لتوفير تكاليف رعايتك على المدى الطويل، ولا تلجأ إلى الحلول قصيرة المدى.

مصادر أخرى

- موقع Bankinsurance.com، وعنوانه الإليكتروني (www.bankinsurance.com): يحتوي هذا الموقع على روابط عديدة تغطي كل أنواع المؤسسات والهيئات الرقابية المتعلقة بإدارة العمليات المصرفية والتأمين والأوراق المالية.

- مؤسسة Life and Health Insurance Foundation for Education وعنوانها الإليكتروني (www.life-linc.org): مؤسسة غير هادفة للربح توفر الكثير من المعلومات المجانية عن سبل التأمين على الحياة والتأمين الصحي والتأمين ضد العجز وتأمين الرعاية طويلة المدى. كما تتضمن مسارد مصطلحات وإرشادات مجانية للمستهلك.

- مؤسسة Life Insurance Settlement Association وعنوانها الإليكتروني (www.lisassociation.org): هي مؤسسة غير هادفة للربح تقدم تعزيزات من شأنها الحفاظ على سلامة وتطوير التعاملات في مجال تصفية بوليصات التأمين. ويتضمن الموقع إجابات عن الأسئلة الأكثر شيوعًا فيما يتعلق

بعمليات التصفية بالإضافة إلى روابط متعلقة بمتطلبات كل دولة وشروطها (انقر على ".Settlement Req").

- شركة LTC Consultants وعنوانها الإليكتروني (www.ltcconsultant.com): يصدر هذا الموقع عن "فيليس شيلتون" – مستشار وخبير الرعاية طويلة المدى المشهور، ورئيس هذه الشركة المتخصصة في تأمين الرعاية طويلة المدى. للحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، انقر فوق "Consumer Information".

الفصل الثامن

الخطوة الخامسة: الاشتراك في نظام الدفعات السنوية

> الادخار هو أفضل طريقة لزيادة أموالك بسرعة.
>
> **"ماثيو رتيك"**

مع اندثار نظم التقاعد التقليدية - بما لها من مزايا محددة ومعروفة - تغيرت الصورة العامة للتقاعد بشكل مثير بالنسبة لأغلب الأمريكيين. فلم يعد الحصول على دخل ثابت في مرحلة التقاعد أمرًا مضمونًا. وفي العصر الحالي الذي تنتشر فيه نظم مساهمة محددة - مثل خطط تقاعد 401(k) [١] وما شابه - فإن تأمين مدخرات لفترة التقاعد أمر متروك لك. إذا لم تدخر المال اللازم وتستثمره وتحسن انتقاء الخيارات السليمة فيما يتعلق بمرحلة التقاعد، والأموال التي من المحتمل أن تحصل عليها عندئذٍ، فما من أحد غيرك سيتحمل تبعات ذلك وعواقبه.

إن التقارير الإخبارية تطالعنا كل يوم بأنباء حول المتقاعدين ومن هم على وشك التقاعد الذين خسروا مدخراتهم نظرًا لفشل بعض الشركات الأمريكية الكبرى مثل WorldCom وTyco وEnron. وكان السبب الرئيسي وراء هذه الخسائر الفادحة يتمثل في اختيار هؤلاء الأشخاص لعدم التنوع في الأنشطة

---

[١] خطة التقاعد 401(k): هي خطة تأمين أمريكية تسمح للعامل/الموظف بادخار أموال لمرحلة التقاعد واستثمارها، مع تأجيل ضرائب الدخل المستحقة حاليًا على المال المدخر والأرباح إلى حين السحب.

الاستثمارية المنصوص عليها في خطط التقاعد 401(K)، إلى جانب الفساد المستشري بين أصحاب الشركات، مما أدى في النهاية إلى استئصال كل نجاح لها.

حتى إذا أحسنت استغلال جزء من أموالك أو من محفظتك الاستثمارية بطريقة صحيحة، فإن مستقبلك المالي - باستثناء أي مبلغ ربما تكون قد استبعدته على سبيل التأمين الاجتماعي في المستقبل - تحت رحمة شخص آخر، كمدير خطة التقاعد 401(k) أو المدير المالي الذي تتعامل معه أو مدير صندوق الاستثمار المشترك أو غيرهم. فهؤلاء الأشخاص مسئولون تمام المسئولية عن اتخاذ قرارات مهمة، نذكر منها:

- الإجراءات المناسبة الواجب اتخاذها بشأن مدخراتك في ضوء الاتجاهات الحالية ذات الطبيعة المتغيرة دومًا
- الوقت المناسب لشراء عقد استثمار متميز
- سعر الشراء
- وقت البيع
- سعر البيع
- قنوات توظيف المال بعد البيع، وغيرها من أمور أخرى

وعلاوة على ذلك، قد تتأثر أموالك المدخرة أيضًا بوضع الأسواق والوضع الدولي والحكومات وأسعار الفائدة. بعبارة أخرى، إذا وضعت كل أموالك

التي تدخرها لمرحلة التقاعد في خطة التقاعد 401(k)، فربما تعرض أموالك - التي هي مصدر دخلك المستقبلي في مرحلة التقاعد - للخطر.

خطة 401- KEG: خيار جديد للتقاعد

إليك بعض نظم الاستثمار التي يفترض البعض أنها جيدة:

- لو اشتريت أسهم قيمتها ١٠٠٠ دولار في بورصة "نورتل" بنيويورك في بداية عام ٢٠٠١، سوف تتراجع قيمة المال المستثمر إلى حوالي ١٣٧ دولار في غضون تسعة أشهر لا أكثر. ذلك حيث انخفضت أسعار الأسهم في بورصة "نورتل" من ٣٦ دولار و١٦ سنت للسهم الواحد في الرابع من يناير من العام نفسه، ليصبح سعر السهم ٤٩٨ دولار في الحادي والعشرين من سبتمبر.
- لو اشتريت أسهم قيمتها ١٠٠٠ دولار من شركة Enron في الثامن والعشرين من شهر ديسمبر لعام ٢٠٠٠، وقمت ببيعها في الثامن والعشرين من نوفمبر لعام ٢٠٠١، سيبلغ حجم استثمارك ١١٦٦ دولار.
- لو اشتريت أسهم قيمتها ١٠٠٠ دولار في يوليو عام ٢٠٠٠ من شركة WorldCom، وقمت ببيعها في ديسمبر، سوف تنخفض قيمة المال المستثمر لتصل إلى ٢٨٦ دولار تقريبًا.
- إذا اشتريت كمية من أحد المنتجات بقيمة ١٠٠٠ دولار منذ عام مضى، واستخدمت المنتج، ثم أعدت عبوات المنتج إلى أحد منافذ الشركة الأم لإعادة تصنيعها، فستحصل على ٢١٤ دولار نظير مجهودك.

على أية حال، يمكنك أن تحتاط من المخاطر التي تحيط بهذه الخيارات، والتي ترجع إلى طبيعتها المتغيرة، وتلجأ إلى حل مالي مناسب تحصل منه على

دخل ثابت بصفة منتظمة في مرحلة التقاعد، ويضمن توفير المال اللازم مدى الحياة. بل وقد يوفر بعض الأموال أيضًا كي ينتفع بها الورثة. وفي بعض الحالات - إن شئت - يمكنك الاستفادة من أرباح أسواق الأسهم دون المخاطرة بخسارة رأس مالك أو أرباحك السنوية.

إننا نتحدث هنا عن نظام الدفعات السنوية - وبصفة خاصة، الدفعات السنوية الثابتة والدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر. فضلاً عن التأمين الاجتماعي ونظام التقاعد محدد المزايا (مع افتراض عدم تمخض أي منهما عن مشكلة مالية)، فإن الدفعات السنوية هي الطريقة الوحيدة لضمان عدم نفاد مالك وأنت على قيد الحياة. وإذا لم يكن يروق لك أي شكل من أشكال نظم التقاعد المقدمة من قِبل الشركات، فينبغي أن تلجأ إلى نظام الدفعات السنوية الثابتة التي تقدم دخلاً شهريًا منتظمًا.

سوف نتحدث عن المزيد من التفاصيل الخاصة بنظام الدفعات السنوية الثابتة في أجزاء لاحقة. ولكن الآن دعونا نلقي نظرة على الدفعات السنوية بصفة عامة.

الدفعات السنوية

الدفعة السنوية هي عقد يبرم في أغلب الأحيان مع شركة تأمين، وينص على دفع مبلغ محدد من المال دفعة واحدة أو على سلسلة من الدفعات لفترة زمنية محددة. تفرض الأرباح على رأس المال ضريبة مؤجلة، ولا تكون

الأرباح مستحقة إلا في حالة سحب المبلغ أو عند تحصيل الدفعات السنوية. وفي حالة وفاة صاحب العقد، يتم دفع أي رصيد لم يتم سحبه إلى المستفيد الذي حدده صاحب العقد إما دفعة واحدة أو في صورة سلسلة من الدفعات المتواترة.

في الواقع، لا تعتبر الدفعات السنوية حديثة النشأة. فقد نشأت فعليًا منذ آلاف السنين. في عصر الإمبراطورية الرومانية، كانت هناك عقود معروفة باسم العقود السنوية تنص على دفع سلسلة من المبالغ على شكل دفعات لفترة زمنية محدودة أو دفعة واحدة. كما أن الدفعات السنوية كانت معروفة أيضًا في أوروبا في القرون السابع عشر والثامن عشر والتاسع عشر.

في الوقت الحاضر، قد تكون الدفعات السنوية ثابتة أو متغيرة. في حالة الدفعات السنوية الثابتة، يكون سعر الفائدة الذي يحققه الحساب محددًا في العقد الابتدائي. وبصفة عامة، تقدم الدفعات السنوية معدل العائد المناسب، على الرغم من أنه لا يكون معدلاً مرتفعًا. ولكن، في مقابل ذلك، تتم حماية رأس المال من تقلبات السوق؛ لأن الأرباح مضمونة تمامًا. على سبيل المثال، إن أودعت ١٠٠ دولار في أحد نظم التأمين الخاصة بالدفعات السنوية الثابتة، سوف تستمر في الزيادة وتحقيق الأرباح إلى أن تصبح ذات فائدة مركبة دون تشكيل أية مخاطرة سوقية على رأس المال، مع ثبات الأرباح المرتبطة بالبورصة عند مستوى معين مهما كانت قوة تأرجح السوق. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الدفعات السنوية الثابتة لا تفرض أيضًا رسوم مبيعات عند شراء عقد الدفعة السنوية ولا تقوم بتحصيل عمولة من العميل، بالإضافة إلى أنها تقدم مزايا

مضمونة عند الوفاة، وتتيح فرصة تحويل الأصول المتراكمة إلى دخل ثابت لن يتأثر أبدًا وأنت على قيد الحياة.

من ناحية أخرى، تقدم الدفعات السنوية المتغيرة فرصة للحصول على عائدات أكبر إذا ما قورنت بعائدات الدفعات السنوية الثابتة، ولكن بمقابل. ويتمثل هذا المقابل في الخطر الذي يتعرض له المال المستثمر في هذه الحالة. وعلى أية حال، فإن لديك خيارات مختلفة للتمويل تستثمر فيها الدفعة السنوية. كما قد يتاح للبعض أيضًا خيارات ثابتة النسبة. ولكن، معدل العائد وقيمة رأس المال تتغير تبعًا لأداء الاستثمار وتقلباته. وتضمن هذه الدفعات السنوية عادة توفير الحد الأدنى من المزايا المستحقة عند وفاة صاحب العقد . ومع ذلك، فقد تكون القيمة النقدية المتوفرة أقل من المزايا المستحقة عند الوفاة بشكل ملحوظ إذا هبطت أسعار السوق بقوة.

في حالة الدفعة السنوية الفورية، يدفع المشتري مبلغًا من المال دفعة واحدة، ثم يبدأ على الفور في الحصول على دخل شهري ثابت. ويستمر هذا الدخل الثابت لعدد محدد من السنوات، أو مدى الحياة. ويعتمد مقدار المبالغ المسحوبة بشكل واضح على المبلغ المدفوع إلى جانب طول المدة الزمنية لعقد الدفعات السنوية.

يمثل نظام الدفعات السنوية الأسلوب الوحيد اليسير للحصول على دخل مضمون مدى الحياة دون إنفاق المزيد من المال. وفي الحقيقة، فإنه وفقًا لما قاله "ديفيد بابل" – أستاذ التأمين والشئون المالية بكلية وارتون لإدارة الأعمال بجامعة "بنسلفانيا"، قد تزيد فرص استثمار المال وتحقيق المستوى نفسه من

الضمان الذي يكفل الحصول على دخل دائم مدى الحياة بنسبة تتراوح من ٢٥٪ إلى ٤٠٪ إذا ما تم وضع ذلك المال في استثمارات عادية مثل الأسهم والسندات. ولكن ذلك لن يضمن بأية حال من الأحوال بقاء أموالك مدى الحياة وعدم نفادها نظرًا للتغيرات التي تطرأ على أسعار الفائدة.

أجريت في هذا الصدد دراسة حول التقاعد وسبل الاستثمار، قام بها كل من "ديفيد بابل" و"كريج ميريل" - أستاذ التأمين والشئون المالية بكلية ماريوت لإدارة الأعمال بجامعة "بريجام يونج" - وهما زميلان بمركز وارتون للمؤسسات المالية، وأشرف عليها مركز وارتون للمؤسسات المالية وشركة New York Life Insurance.

يقول "بابل": "يساور القلق بعض الناس بشأن هوامش الربح المستحقة على الدفعات السنوية، ولكن كشفت الدراسات أن مقدار ما تدفعه بالنسبة لما تحصل عليه قد انخفض في السنوات الأخيرة". ويضيف قائلاً:

> فكر في صناديق الاستثمار المشتركة للأسهم حيث تدفع في المتوسط من ١٪ إلى ٢٪ من أصل رأس المال كل عام لإدارة أموالك بالإضافة إلى دفع من ٥٪ إلى ٨٪ أيضًا كرسم مبيعات مبدئي أو غرامة إطفاء في حالات كثيرة. وبمرور الوقت، تتراكم هذه النسب حتى تمثل جزءًا كبيرًا من إجمالي المال المستثمر منذ البداية، وذلك وفقًا لدراسات عديدة أجريت مؤخرًا. أما في حالة الدفعات السنوية، فقد لا تتعدى نسبة ما ينتقص من

أموالك أكثر من ٣٪. بعبارة أخرى، فقد عمل التنافس السعري على تقليل هامش الربح بالنسبة لهذه الدفعات السنوية حتى أنه يوشك أن يكون معدومًا.

مزايا الدفعات السنوية

في العام الماضي، أودع الأمريكيون أكثر من ٢٣٦ مليار دولار في نظام الدفعات السنوية، منها ٧٥ مليار دولار في نظام الدفعات السنوية الثابتة - طبقًا لمؤسسة LIMRA الدولية، وهي مؤسسة عالمية تقدم بحوثًا واستشارات وخدمات أخرى إلى ما يقرب من ٨٥٠ شركة عالمية للخدمات التأمينية والمالية، وموقعها الإليكتروني (www.limra.com).

وقد تم إنفاق ما يقرب من ٢٥ مليار دولار في نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر، طبقًا لما أوردته شركة Advantage Compendium، وموقعها الإليكتروني (www.indexannuity.org). وكان عدد كبير من هؤلاء المستثمرين من شريحة المتقاعدين. والسبب في ذلك يرجع إلى أن هؤلاء المستثمرين قد أدركوا قيمة هذا النوع من حساب التقاعد الممتاز وميزاته التأمينية. وعمومًا، فإن عائدات الدفعات السنوية المرتبطة بمؤشر تثبت عند مستوى معين تبعًا لمؤشرات السوق المعروفة، مثل مؤشر S&P 500[٢] أو مؤشر Dow Jones لأسهم الشركات الصناعية أو مؤشر NASDAQ

(٢) مؤشر S&P 500: هو مؤشر "ستاندرد أند بورز" لأسهم ٥٠٠ شركة تمثل عينة للشركات القائدة.

أو مـؤشر 400 S&P لأداء أربعمائـة شركـة متوسـطة الحجـم في مختلـف القطاعات أو مؤشر Lehman Brothers للسندات.

مزايا الدفعات السنوية الثابتة

- حماية رأس المال
- توفير السيولة
- تقديم عائدات جيدة وعالية بلا مخاطر تُذكر
- توفير معالجة ضريبية جيدة
- عدم الحاجة إلى تصديق إذا تم تحديد المستفيد
- عـدم الحاجـة إلى مـلء النمـوذج الـضريبي رقـم ١٠٩٩ مـا لم يـتم سـحب الفائـدة
- الابتعاد عن المخاطر المرتبطة بالبورصة
- توفير دخل منتظم ودائم للشخص المؤمن عليه
- المرونة والقابلية للتحويل بمقتضى المادة ١٠٣٥ من قانون الضرائب الأمريكي (وهي مادة تتعلق بالإعفاء الضريبي).
- عدم فرض رسوم مبيعات مبدئية أو مصاريف سنوية
- احتمال تجنب بيع الأصول في حالة الانتقال إلى دار رعاية
- عدم النزاع عليها عند وفاة المؤمن عليه
- إمكانية تقديم أرباح منتظمة للورثة أو المستفيدين
- الحماية من الكساد الاقتصادي

على سبيل المثال، تقاعد كل من "بيتسي" و"بيل" عند بلوغهما سن الخامسة والستين وكان الهوس بتكنولوجيا الإنترنت على أشده في قطاع البورصة والأوراق المالية؛ حتى أضحت كل بورصة تتعلق بسوق التكنولوجيا كما لو كانت منجمًا من الذهب يتهافت عليه الجميع. ونظرًا لأن جميع أصدقائهما كانوا يحققون أموالاً طائلة من خلال استثماراتهم هناك، قرر "بيتسي" و"بيل" استثمار ١٠٠٠٠٠ دولار في البورصة. في العام الأول، ارتفع حجم استثماراتهما بنسبة ٥٠٪، مما أثار دهشتهما للغاية. وفي العام الثاني، ارتفعت هذه النسبة إلى ١٠٠٪ وبدأ كلاهما في التخطيط من أجل حياة مترفة، ولم يشعرا قط أن الوقت سوف يطول قبل تحقيق هذا الحلم. ومع ذلك، في العام الثالث، سجلت محفظتهما الاستثمارية خسارة تقدر بنسبة ٥٠٪. ومع ذلك، لم يحبطهما الأمر كثيرًا، بل قاما بإلقاء اللوم على التقلبات التي يشهدها عالم التكنولوجيا والتي تسببت في خسارة أوراقهما المالية، وظنا أنهما إذا قاما ببيع أسهمهما فقد يعمل ذلك على زيادة قيمة استثماراتهما بشكل ملحوظ.

وفي الحقيقة، لم يتعد حسابهما أكثر من ١١٢٥٠٠ دولار فقط. (مبلغ الاستثمار المبدئي الذي كان ١٠٠٠٠٠ دولار، ثم ارتفع إلى ١٥٠٠٠٠ دولار ثم إلى ٢٢٥٠٠٠ دولار، قبل أن يخسر ٥٠٪ من قيمته، ويتبقى ١١٢٥٠٠.)

وعودةً إلى نظام الدفعات السنوية، إذا كانا - بدلاً من الانشغال بالاستثمار عبر شبكة الإنترنت - قد وضعا ١٠٠٠٠٠ دولار في نظام الدفعات السنوية

الثابتة، لحققا مزيدًا من الأرباح والمكاسب التي تفوق ما حققاه من الاستثمار في البورصة بمراحل. لنفترض أنه في العام الأول ربحت الدفعة السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر ٥٠٪ من ربح السوق الفعلي (الذي كان ٢٥٪)، وفي العام الثاني ربحت ٢٥٪ أخرى، وفي العام الثالث انخفض السوق انخفاضًا حادًا بنسبة ٥٠٪. ولكن ما كان ليعبأ أي من "بيتسي" و"بيل" بذلك؛ لأن أموالهما تخضع لحماية وسيلة ادخار ثابتة. وكان ليصبح الحساب الآن أكثر من ١٥٦٠٠٠ دولار، ولا تكون هذه الأرباح مستحقة الضرائب إلى حين إجراء عملية السحب. بل ويمكنهما كذلك تحقيق الانتفاع بنظام الدفعة السنوية المرتبطة بمؤشر الذي يقدم أرباحًا أقل بقليل عن نظيره السابق، ولكن في مقابل عدم التعرض لمخاطر الهبوط الحاد للأسعار. وحتى فيما يتعلق بهذا العيب، فيمكنهما إذا أحسنا اختيار الدفعة السنوية المناسبة التي تتضمن شرط ثبات الأرباح السنوية، تجنب الهبوط المفاجئ للأسعار. وبالتالي، إذا هبط السوق مرة أخرى بنسبة ٢٥٪ في العام التالي، فستظل قيمة محفظتهما الاستثمارية أكثر من ١٥٦٠٠٠ دولار.

الاحتياطي القانوني

عند التعامل مع شركات التأمين، لا يكون هناك عادةً ما يدعو إلى القلق فيما يتعلق بحماية الأموال والحفاظ عليها. وفي الواقع، فإن شراء عقد الدفعات السنوية من شركة تأمين موثوق فيها يكون مصحوبًا عادةً بسلسلة من أشكال الحماية القانونية والحكومية المختلفة.

في البداية، تقوم شركة التأمين بحجز أكثر من دولار واحد عن كل دولار تستثمره في نظام الدفعات السنوية الثابتة كضمان لرفع الدعاوى وتحمل مختلف النفقات الأخرى. وذلك فيما يعرف بالاحتياطي القانوني.

علاوةً على ذلك، يجب أن تشترك شركات التأمين في أغلب الدول في صناديق ضمان لحماية المؤمن عليهم في حالة إفلاس شركة التأمين. وإذا حدث أن أشهرت إحدى شركات التأمين إفلاسها، تتدخل شركات التأمين الأخرى وتتحمل المسئولية بحيث تتم حماية جميع المؤمن عليهم. كما يتم ترخيص شركات التأمين أيضًا وتنظيمها بواسطة لجنة التأمين التابعة للدولة التي تعمل جهتها. وتخضع شركات التأمين المختلفة لرقابة عدد من هيئات تصنيف القدرة الائتمانية لفحص قوة الشركة وعملياتها الداخلية.

إذا كنت لا تزال قلقًا بشأن درجة الحماية المكفولة لأموالك التي أنت بصدد إيداعها لدى شركة التأمين؟ إليك بعض الحقائق عن قطاع التأمينات:

- في أمريكا، وتحديدًا في فترة الكساد العظيم عام ١٩٣٠، ساعد قطاع التأمينات قطاع البنوك في التغلب على هذه الأزمة.
- يفوق عدد الأصول التي يتحكم فيها قطاع التأمين على الحياة ما تملكه كل شركات البترول في العالم أجمع.

- يفوق عدد الأصول التي يحتفظ بها قطاع التأمين على الحياة الأصول الموجودة في جميع البنوك في العالم.
- لا يقرض قطاع التأمين على الحياة أموالك لآخرين مثلما تفعل البنوك.

أما فيما يتعلق باستثمارات ما بعد التقاعد، فإن نظام الدفعات السنوية يعد أقل الخيارات المتوفرة خطورةً وإثارة للقلق والمخاوف.

الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر

الدفعة السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر هي دفعة سنوية تتضمن شرط ثبات الحد الأدنى لسعر الفائدة على العائد وتربط الأرباح الإضافية بمؤشر أسهم معروف، مثل مؤشر S&P 500. على سبيل المثال، تبعًا لكيفية تصديق الأرباح على الدفعة السنوية الخاصة بك، إذا ارتفع مؤشر S&P 500 بنسبة ١٠٪ في عام واحد، فيمكنك أن تربح زيادة قدرها ١٠٪ أو جزءًا منها. أما إذا انخفض المؤشر، فلن تخسر شيئًا. ذلك حيث تبقى أرباحك كما هي في ذلك العام، ويظل رأس مالك والأرباح السابقة ثابتين أيضًا. فالميزة الأساسية في هذا النوع من الدفعات السنوية تكمن في عدم الخسارة.

لقد ذكرنا فيما سبق قصة "آن" – الأم التي كانت ترغب في التزحلق على الجليد مع أبنائها – لذا جربت برنامج "لالان" للياقة البدنية. وبعدما وصلت للمستوى المطلوب من اللياقة البدنية، قررت أن تسعى إلى تحقيق الاستقرار

المالي لها ولأبنائها في المستقبل، فاشتركت في نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر بمبلغ ١٠٠٠٠٠ دولار. في العام الأول، هبط المؤشر. ولكنها لم تخسر شيئًا من المبلغ المودع. وفي العام الثاني، ارتفع المؤشر بنسبة ١٢٪، وحققت الدفعة السنوية المستحقة لها أرباحًا بنسبة ١٠٪ وهي أقصى نسبة مسموح بها في ظل الدفعة السنوية المخصصة لها. لذا، أصبح لديها ١١٠٠٠٠ دولار. وفي العام التالي، هبط المؤشر مجددًا، ولكن لم تنخفض قيمة حساب "آن". وذلك حيث إنها لم تخسر شيئًا وما زالت محتفظة بالـ ١١٠٠٠٠ دولار التي تشمل الأرباح المالية للعام المنصرم. وهكذا، تستمر دورة ارتفاع المؤشر وانخفاضه، مع ثبات الأرباح السنوية التي تحصل عليها "آن" وحمايتها من تكبد الخسارة في سنوات انخفاض المؤشر.

بصفة عامة، لا يمكننا توقع أسعار السوق بدقة عامًا بعد الآخر. ولكن في حالة الدفعة السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر، لن نحتاج إلى ذلك؛ فهي تشكل حماية في حد ذاتها. عندما يرتفع المؤشر الذي اخترته، تظل أرباحك ثابتة. وعندما ينخفض، لن تخسر ولو القليل من المال. وعلى ما يبدو أن الكثير من الأمريكيين قد تنبهوا مؤخرًا إلى أهمية الدفعات السنوية الثابتة. ففي السنوات الثلاث عشرة الأخيرة، وصل المبلغ المستثمر في نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر إلى ما يزيد عن ١٣٠ مليار دولار.

إن الفكرة وراء الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر بسيطة للغاية، ولكن شركات التأمين هي ما تجعلها أمرًا معقدًا.

"جاك ماريون"

إزالة الالتباس المحيط بصور الدفعات السنوية

ربما تبدو الأشكال المتوفرة في السوق من نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر معقدة. ذلك حيث تتعدد الأشكال المقدمة من هذا النظام من قِبل أكثر من ٥٠ شركة تأمين. ولكن هذه الأنواع المختلفة ليست في النهاية سوى طرق مختلفة تستخدمها الشركات لحساب أرباح الفائدة.

الشركات العشر الرئيسية في مجال تقديم نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر لعام ٢٠٠٦ (بالمبيعات)

الترتيب	الشركة	إجمالي المبيعات (بملايين الدولارات)
١	Allianz Life	٦٦٨١٤
٢	Aviva	٢٥٣٧٤
٣	ING	٢٣٠٣٢
٤	Old Mutual	٢٠٧٩٦
٥	Midland National Life	٢٠٠٣١
٦	American Equity	١٧٨٧٢

٧	Equitrust	١٠٠١٣
٨	Jackson National Life	٩٤٧٨
٩	Jefferson-Pilot	٨٧١٨
١٠	Sun Life	٧٣١١

الدفعات السنوية الثابتة المتوافقة مع برنامج التأمين ضد العجز المالي

الدفعة السنوية هي وسيلة الاستثمار/الادخار الوحيدة التي يمكن أن تتحول من أصل إلى دخل ثابت، ويكون ذلك ضروريًا عندما يكون الشخص مستحقًا للدعم المقدم من برنامج التأمين ضد العجز المالي. ومع ذلك، لا ينطبق هذا الأمر في ظل القوانين الحالية على كل الدفعات السنوية. ففي الوقت الحالي، يشترط لحدوث ذلك أن تتوفر في الدفعات السنوية الشروط التالية:

- الاتفاق مع قوانين ولوائح برنامج التأمين ضد العجز المالي، بما فيها تلك التي تنص على أن المال الذي يسترده المؤمن عليه بموجب عقد الدفعة السنوية في أثناء حياته يجب أن يكون مساويًا للمبلغ الذي قام بإيداعه منذ البداية في تأمين الدفعة السنوية أو ما يزيد عنه بقليل.
- السلامة التأمينية، وفقًا لما ورد في الجداول الصادرة عن مراكز خدمات برنامجي التأمين ضد الشيخوخة والتأمين ضد العجز المالي. ويعني ذلك وجوب توافق عدد سنوات الأرباح المضمونة مع

متوسط العمر المتوقع لصاحب العقد، وفقًا لأعداد السنوات التي حددتها الحكومة فيما يعرف ببرنامج HCFA[٣] (تصفح الموقع الإليكتروني، www.medicaidplanningsystem.com).

- قابلية تحويل الأصل إلى دخل ثابت يتم الحصول عليه بشكل دوري
- إمكانية نقل ملكية العقد عند الضرورة

إذا أودعت مالك في نظام دفعة سنوية مؤجلة يخول لك الانتفاع بخدمات برنامج التأمين ضد العجز المالي، وكان عليك الانتقال إلى دار الرعاية، فسيكون في إمكانك استلام الدفعة السنوية ببساطة، حيث إنها تصبح دخلاً ثابتًا ومضمونًا مثله مثل نظام التقاعد تقريبًا. أما بالنسبة للدخل، فإنه ينتقل إلى الزوج الذي لا يعمل ويقيم في المنزل بصفة دائمة؛ حيث يحصل بموجب ذلك على دخل غير محدود.

مع الأسف، الخيارات محدودة بالنسبة لغير المتزوجين. ذلك حيث يغيب شرط وجود زوج لا يعمل ويستحق هذا الدخل. هذا، على الرغم من أن الشخص غير المتزوج يمكنه أن يتنازل عن الأصول (ولكن، بشروط سوف نتحدث عنها لاحقًا) أو يمكنه تحويل تلك الأصول إلى دخل يتلقاه هو على مدار حياته وفقًا لجداول محددة عن متوسط العمر المتوقع له. ومن ثم، سيتم تحويل الدخل الشهري إلى دار الرعاية مقابل تكلفة الرعاية، وسيقوم برنامج

---

(٣) برنامج HCFA: هو برنامج لضمان توفير الرعاية الصحية لجميع الأمريكيين في شكل رعاية طبية وتأمين صحي للعاملين.

التأمين ضد العجز المالي بتعويض الفرق لإجمالي تكلفة الرعاية. وبصفة عامة، فإن هذا النوع من الدفعات السنوية يؤجل الحاجة للاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي.

وهنا، تحضرنا قصة "ماريا"، وهي سيدة تبلغ من العمر ٧٠ عامًا، غير متزوجة وكانت تحتاج إلى الإقامة في دار رعاية. بلغ إجمالي الأصول التي تمتلكها ١٠٠٠٠٠ دولار، أنفقتها في شراء أحد عقود الدفعات السنوية الفورية المتوافقة مع برنامج التأمين ضد العجز المالي، مما سيعود عليها بدخل شهري ثابت. ولأنه كان من المتوقع لها، وفقًا لجداول متوسط الأعمار الصادرة عن الحكومة الأمريكية، أن تعيش ١٤ عامًا آخر، فقد تلقت بموجب الدفعة السنوية ٦٠٠ دولار تقريبًا شهريًا، تزيد في ١٦٨ شهرًا التالية (١٤ عامًا). وعندما ارتفعت تكلفة رعايتها الشهرية إلى ٤٠٠٠ دولار. دفعت "ماريا" ٦٠٠ دولار فقط وتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي دفع المبلغ المتبقي وقدره ٣٤٠٠ دولار.

ومع ذلك، يرجع الفضل في هذا النظام إلى القانون الأمريكي المعني بتخفيض عجز الميزانية لعام ٢٠٠٥. فعلى الرغم من وجوب دفع قيمة الدخل إلى "ماريا" – بوصفها الشخص المقيم في دار الرعاية، تظل الدولة المستفيد الأخير. فالدولة هي التي تحصل على الجزء المتبقي من الدفعات السنوية إذا لم تستنفد "ماريا" كامل المبلغ المودع في عقد الدفعة السنوية قبل وفاتها. أما إذا استنفدت الدفعة السنوية أثناء حياتها، فسيتحمل برنامج التأمين ضد العجز

المالي دفع نفقات رعايتها كاملة. (سيتم ذكر المزيد عن برنامج التأمين ضد العجز المالي في الفصل العاشر.) ولا داعي لأن تشغل نفسك بكل هذه التفاصيل، فيمكنك الاستعانة بمستشار مالي كفء كي يخبرك بمختلف التفاصيل الدقيقة لهذا الموضوع.

تجدر الإشارة هنا إلى قصة "أندرو" التي سبق إلقاء الضوء عليها في الفصل الأول. كانت زوجة "أندرو" مصابة بمرض الزهايمر، مما استدعى نقلها إلى إحدى دور الرعاية، وتكبد "أندرو" دفع التكلفة الشهرية لذلك وقدرها ٦٠٠٠ دولار من ماله الخاص. ولم يكن هناك حل لهذه النفقات الهائلة التي تثقل كاهل "أندرو" بدخله المحدود للغاية سوى اللجوء إلى نظام تأمين الدفعات السنوية المكفول من قِبل برنامج التأمين ضد العجز المالي. علاوة على ذلك، قام "أندرو" بفتح ائتمان مدى الحياة قابل للإلغاء (شمل جميع أصوله ومنزله) في حالة وفاته قبل زوجته. وبذلك، فقد سقط حق زوجته المقيمة في دار الرعاية في الإرث. قد يبدو هذا أمرًا قاسيًا للوهلة الأولى، ولكن الحقيقة أن هذه الأصول سوف تنتقل إلى ورثته بدلاً من زوجته، التي إن كانت قد حصلت على هذا الحق في الإرث، لسقطت أحقيتها في الحصول على الدعم المقدم من برنامج التأمين ضد العجز المالي ولنفد المال بالكامل في تكلفة رعايتها. وبالتالي، كانت الأمور كلها ستعود إلى نقطة البداية، حيث يتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي نفقات رعاية الزوجة، دون أن يرث أبناؤها شيئًا.

وهكذا، فمن خلال الاشتراك في نظام تأمين الدفعات السنوية بدفع مبلغ دفعة واحدة من مدخراتهما وفتح الائتمان، استطاع "أندرو" وزوجته تأمين مدخراتهما من النفاد طوال فترة حياتهما، دون سقوط أحقية انتقال الأصول إلى الورثة والمستفيدين الشرعيين في حالة وفاة أي منهما. ومن ثم، نجح "أندرو" في الاستعداد الجيد لاحتمالات الحاجة إلى الرعاية في المستقبل، وذلك بمساعدة مستشاره المالي الأمين.

> فكر دائمًا في المستقبل، وضع خططًا للتصدي لأي مخاطر محتملة.
>
> **"ماثيو رتيك"**

بعد أن اشترك "أندرو" في نظام تأمين الدفعات السنوية والائتمان بفترة قصيرة، أصيب بمرض السرطان على نحو مفاجئ وغير متوقع. وعندما توفي بعد ذلك بعام - وكانت زوجته ما زالت مقيمة في دار الرعاية - اندهش أبناؤه بهذا الإرث الذي لم يتوقعوه. فقد ظنوا أن كل أصول والديهم قد نفدت في سداد تكاليف رعاية والدتهم ومرض أبيهم.

المزايا الضريبية

عندما تلقى أبناء "أندرو" إرثهم، كانت ضريبة الدخل المستحقة عليه ضئيلة جدًا. والسبب في ذلك أن المال المودع كان عبارة عن رأس مال في الأساس، وليس فائدة، وبالتالي لم يخضع للضريبة.

وعليه، فسواء أكانت الدفعة السنوية ثابتة - كما في حالة "أندرو" - أو متغيرة، فإن أرباحها تدر دخلاً حكوميًا معفى من الضرائب إلى حين سحبها.

وعلاوةً على ذلك، فإن الأرباح المأخوذة لا تتأثر كذلك بضريبة التأمين الاجتماعي. ويؤدي هذا الإعفاء الضريبي إلى زيادة قيمة الفائدة المركبة. فسوف تحصل في النهاية على أرباح عن:

- رأس المال
- الفائدة
- المبلغ النقدي الذي سيتم دفعه بشكل منتظم كضرائب كل عام

على سبيل المثال، اشترى كل من "هنري" و"كاثرين" عقد تأمين بنظام الدفعة السنوية الثابتة بمبلغ ٢٠٠٠٠٠ دولار بزيادة قدرها ٥٪ كل ١٠ سنوات. ويعني ذلك أن نسبة الأرباح التي سيحصلون عليها ستصل إلى ٥٪ كل عام، بالإضافة إلى أرباح الفائدة الثابتة كل عام التي لا علاقة لها بارتفاع أسعار الفائدة أو انخفاضها، أو صعود السوق أو هبوطه، أو حالة الحرب أو السلم.

عدم الحاجة إلى التصديق على الوصية

التصديق عملية قانونية يتم التحقق فيها من صحة الوصية وسلامتها من الناحية القانونية. ويجب إثبات صحة الوصية أمام المحكمة قبل توزيع الأصول، وهي عملية قد تستغرق مدة من شهرين إلى عدة سنوات وربما أطول، ويمكن أن تتضمن رسومًا قانونية باهظة. ومع ذلك، فإن الحال مختلفة بالنسبة للدفعات السنوية التي يكون لها مستفيد محدد. فالأمر هنا لا يتطلب التصديق على الوصية، بل يتم توزيع الأموال المستحقة مباشرة على المستفيدين.

على سبيل المثال، عندما توفى "أندرو"، تم تحديد أبنائه كمستفيدين. وبالتالي، انتقلت الأموال مباشرة وعلى الفور إليهم بمجرد تقديم نسخة موثقة من شهادة الوفاة. وبالتالي، فتلك ميزة أخرى تضاف إلى مزايا الدفعات السنوية الثابتة العديدة. فالأموال المستحقة للمستفيدين لا تزال جزءًا من ممتلكات "أندرو" وفقًا لما يتعلق بالإرث وضريبة التركات، ولكن كل ما هنالك أنه لم يتم تأجيل توزيعها بمقتضى القانون.

وحتى إذا كان "هنري" و"كاثرين" توفيا قبل انتهاء مدة عقد الدفعة السنوية المحددة، لانتقلت الدفعة السنوية بكل سهولة لابن أخيهما؛ حيث إنه المستفيد المحدد من جانبهما في عقد تأمين الدفعة السنوية.

الدفعات السنوية الممتدة لحساب تقاعد العاملين

من الممكن أيضًا أن تنتقل مزايا الدفعات السنوية عبر الأجيال. وتعرف في هذه الحالة باسم الدفعات السنوية الممتدة لحساب تقاعد العاملين. عندما يتوفى الشخص المؤمن عليه بهذا النظام، لا تكون هناك ضريبة دخل مستحقة الدفع دفعة واحدة على الأرباح. وقد يظل الجزء الأكبر من الرصيد في ازدياد؛ لصغر السحوبات السنوية المطلوبة، ومن ثم فالاحتمال قائم في أن تخضع للضريبة. وهذا أمر من شأنه إحداث فرق هائل في معدل زيادة الدفعة السنوية.

لمزيد من التوضيح للفكرة التي يبنى عليها هذا النظام التأميني، إليك هذه القصة. يمتلك "روس" ١٠٠٠٠٠ دولار في نظام الدفعات السنوية الممتد. وعند وفاته، انتقل هذا الحساب بصورة تلقائية إلى المستفيد الذي حدده،

والذي كان في هذه الحالة ابنته "إلين" التي تبلغ من العمر ٤٠ عامًا، ولم يتطلب الأمر إثباتًا لصحة الوصية أو تأجيلاً من قِبَل المحكمة. لم تكن "إلين" مضطرة للتربح من الدفعة السنوية في مقابل المبلغ الذي دفعته دفعة واحدة، وبالتالي لم تخضع للالتزام الضريبي المحتمل فرضه على حساب تقاعد العاملين العادي. وبدلاً من ذلك، فقد تركت حساب تقاعد والدها باسمه، مع استمرار كونها المستفيد الوحيد، كي تزيد قيمته وفوائده على مدار حياتها. وكان عليها أن تسحب كل عام مجرد مبالغ زهيدة للغاية - بما يعادل الحد الأدنى المسموح به في عملية توزيع الدفعة السنوية.

نظام السحب في حساب الدفعات السنوية الممتد

يسمح نظام الدفعات السنوية الممتد للورثة أو المستفيدين بتلقي دخل دائم مدى الحياة عبر جيلين (أبناء وأحفاد)، مقارنةً بالتوزيعات العادية للدفعة الواحدة التي تستنفد في النهاية بسبب الالتزامات الضريبية. تأمل الأرقام والحقائق التالية:

المبلغ المبدئي لحساب تقاعد الفرد: ٥٠٠٠٠٠ دولار

- الأرباح: سعر فائدة بنسبة ٦٪
- إجمالي المسحوبات/ التوزيع على صاحب الحساب الأصلي (من سن ٧٠ - ٨٣): ٣٧٤٠٧٩ دولار
- المبلغ النهائي لرصيد حساب تقاعد الفرد عند وفاة صاحب الحساب الأصلي: ٥٩٦٦٢٢ دولارًا

التوزيع العادي لنظام الدفعة الواحدة من حساب تقاعد العاملين

- المبلغ المبدئي: ٥٩٦٦٢٢ دولارًا
- ضرائب الدخل المستحقة (بنسبة ٢٨٪): ١٦٧٠٥٤ دولار*
- المبلغ المتبقي للورثة: ٤٢٩٥٦٨ دولارًا

توزيع نظام الدفعات السنوية الممتدة لحساب تقاعد العاملين

- المبلغ المبدئي: ٥٩٦٦٢٢ دولارًا
- ضرائب الدخل المستحقة: تختلف تبعًا لعمر الوريث/المستفيد؛ حيث تكون مستحقة فقط على المسحوبات/التوزيعات السنوية التي يأخذها الورثة خلال فترة حياتهم.
- إجمالي المسحوبات/التوزيعات مدى الحياة ** ٢٥٣٦٩٣٤ دولارًا

* تعتمد على شريحة ضريبة الدخل.

** تشمل التوزيعات -- في هذه الحالة - على ابن (١٣٩٧٩٩٣ دولار) حفيد (١١٣٨٩٤١ دولار) المالك الأصلي للدفعة السنوية أو حساب التقاعد.

وفيما يلي مثال يوضح ذلك: كانت رغبة "ريتشارد" دائمًا أن يترك إرثًا لابنه "مارك". ولذا، فقد حرر وصية جعله بمقتضاها وريثه الوحيد في حساب التقاعد الضخم ذي المليون دولار. واعتبر "ريتشارد" أن ذلك أفضل ضمان يمكن أن يقدمه لابنه وأحفاده الثلاثة. ومع الأسف، أغفل "ريتشارد" نصيب الحكومة في ممتلكاته، حيث تم استقطاع أكثر من ثلثي المبلغ تقريبًا في شكل ضرائب. وبالتالي، لم يتبقَ لـ "مارك" سوى نحو ٣٥٧٥٠٠ دولار بعد سداد الالتزامات الضريبية - التي كانت عبارة عن ٣٥٪ ضريبة دخل و٤٥٪ ضريبة تركات (وفقًا للشرائح الضريبية الأمريكية العليا لعام ٢٠٠٨).

وعلى العكس من ذلك، تصور ما كان يمكن أن يحدث لو كان "ريتشارد" قد وضع المليون دولار التي يملكها في نظام دفعة سنوية ثابتة لحساب تقاعد ممتد. لو حدث ذلك، لتلقى كل من ابنه "مارك" وأحفاده الثلاثة - كمستفيدين محددين في عقد الدفعة السنوية - عند وفاة "ريتشارد" الإرث على

الفور دون تأجيل التصديق على الوصية، ولما توجب عليهم دفع أي ضريبة دخل على هذا الإرث (تخضع الدفعة السنوية لضريبة تركات إذا تجاوز إجمالي التركة – بما فيها حساب التقاعد – حدود الإعفاء الفيدرالي). ناهيك أيضًا عن تأجيل خصم ضريبة الدخل المستحقة على الأرباح في حالة تأمين الدفعة السنوية إلى حين سحب الأموال. وبمرور الوقت، قد يزيد مبلغ المليون دولار بسهولة إلى ٧ أو ٨ مليون دولار. ولا شك أن ذلك هو ما كان "ريتشارد" ليرغب في تركه لأحفاده!

الدفعات السنوية ذات المزايا التأمينية للرعاية طويلة المدى

إن الدفعة السنوية الثابتة التي تتضمن مزايا تأمينية للرعاية طويلة المدى ربما تكون أفضل في جانبين مهمين: النمو والضمان اللذين تحققهما الدفعة السنوية، وراحة البال والطمأنينة المترتبة على تأمين الرعاية طويلة المدى. إنها استثمار بكل مزايا الدفعة السنوية وزيادتها المعفاة من الضرائب، إلى جانب شرط ضمان يكفل دفع تكاليف الرعاية على المدى الطويل عند الضرورة. وبالتالي، فهي مزيج بين نظامين: الاستثمار والتخطيط لاحتمالات الإصابة بمرض خطير في المستقبل.

على عكس تأمين الرعاية طويلة المدى، الذي يقوم على نظام الأقساط تحسبًا لاحتمالات الحاجة في المستقبل، فإن هذا النوع من الدفعات السنوية يضمن لمستحقيه الحفاظ على أصول أموالهم مع استمرار الزيادة والنمو. وتستطيع الحصول على هذه المزايا التأمينية الإضافية متى احتجت إليها. وفيما عدا هذا، فإنك تظل تنتفع بنظام الدفعات السنوية العادي.

والآن، قبل أن يستقر رأيك على الدفعات السنوية المتضمنة مزايا تأمينية خاصة بالرعاية طويلة المدى في مقابل عقد التأمين متعدد المزايا أو تأمين الرعاية طويلة المدى أو أي شكل آخر من أشكال الاستثمار الأخرى للتأمين على الحياة، من المهم أن تعي جيدًا مزايا الدفعات السنوية وعيوبها.

عيوب الدفعات السنوية

لقد سبق أن ناقشنا مميزات الدفعات السنوية، وقد حان الوقت الآن لنلقي الضوء على بعض من عيوبها.

- **الأرباح الخاضعة للضريبة:** يعتمد الالتزام الضريبي للدفعة السنوية الموروثة على الفرق بين سعر الشراء المبدئي للدفعة السنوية بواسطة المالك الأصلي لها وقيمتها لحظة بيعها من جانب الوريث. ويؤدي ذلك إلى حدوث اختلاف في تقدير قاعدة تدرج الفوائد التي تطبق على الضرائب المستحق دفعها على الأسهم الموروثة. (تحدد قاعدة تدرج الفوائد التقدير المبدئي في تاريخ وفاة المالك الأصلي.) كما أن الدفعات السنوية العادية لحساب التقاعد تكون خاضعة بشكل كامل للضريبة.
- **النسب الضريبية:** تخضع الدفعات السنوية لنسب ضريبية عادية (تبلغ حاليًا من ١٠٪ إلى ٣٥٪)، وليس للنسب الضريبية القليلة المستحقة على الأرباح الرأسمالية بصفة عامة (تبلغ حاليًا ١٥٪).
- **الغرامات الحكومية:** تشبه حساب تقاعد العاملين العادي، فالمسحوبات من الدفعة السنوية المؤجلة قبل بلوغ سن تسعة وخمسين عامًا ونصف

عادة ما ينتج عنها غرامة قدرها ١٠٪ تفرضها مصلحة الضرائب، بالإضافة إلى ضريبة الدخل المستحقة على المال.

- **رسوم الاسترداد**: هي رسوم سحب مبكر يستوجب دفعها إلى شركة التأمين إذا تم استرداد رأس المال المدفوع قبل نهاية عقد تأمين الدفعات السنوية. وتعد بمثابة غرامة متفق عليها مقدمًا في حالة عدم الالتزام بالعقد. وتسمح بعض العقود بالسحب الجاري أو سحب مبالغ صغيرة (بما يعادل عادةً ١٠٪ كل عام) مع الإعفاء من الرسوم. ومع ذلك، يفرض على الدفعات السنوية العادية المؤجلة رسوم استرداد بصفة عامة، ولكنها قد تقل أو تلغى في غضون مدة فترة ما بين ٥ أعوام و٢٠ عامًا. وكلما طالت مدة عقد الدفعة السنوية، انخفضت رسوم الاسترداد المستحقة. على سبيل المثال، إذا كنت تملك ٥٠٠٠٠ دولار بموجب عقد تأمين دفعة سنوية مدته ١٠ سنوات، وقررت أن تفسخ العقد بعد عامين، فإنك ستدفع غرامة ممثلة في رسوم الاسترداد تلك. أما إذا انسحبت بعد ١٠ سنوات، فلن تخضع لرسوم استرداد. ومع ذلك، يجوز للمؤمن عليه استرداد جميع الأموال التي أودعها في حساب الدفعات خلال الفترة المتاحة لإعادة النظر في قرار شراء عقد الدفعة السنوية، والتي عادة ما تكون ٢٠ يومًا من تاريخ استلام العقد.
- **محدودية السحب من رأس المال**: إذا كنت تفضل نظام الدفعة السنوية الفورية، التي تدر عليك دخلاً ثابتًا على فترات منتظمة، فيجب ألا تغيب

عن ذهنك الحقيقة التالية: لا يجوز السحب من رأس المال إذا احتجت إليه بجانب استمرار الحصول على هذا الدخل الثابت المنتظم.

- **رسوم الدفعة السنوية المتغيرة:** لا يتم فرض رسوم مبدئية على الدفعات السنوية الثابتة والدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر. ومع ذلك، فإن الدفعات السنوية المتغيرة لها نفقات تمويل سنوية. إذا كنت تفضل نظام الدفعة السنوية المتغيرة، فتأكد من أنك تعي تمامًا كل رسومها وأسباب تحصيل هذه الرسوم.

على غرار ما يحدث في أي شكل آخر من أشكال الاستثمار المالي أو الصفقات الأخرى، عليك دائمًا الاستعانة بمستشارك المالي وفهم التفاصيل والعواقب قصيرة وطويلة الأجل، قبل توقيع العقد أو دفع أي أموال.

أهمية الدفعة السنوية

بصفة عامة، عندما يتعلق الأمر بالاستعداد لتوفير تكاليف الرعاية طويلة المدى المحتمل أن يحتاج إليها الفرد في المستقبل، فإن تأمين الرعاية طويلة المدى هو الاختيار الأمثل دائمًا. ولكن إذا كنت لا تستطيع تحمل دفع أقساط التأمين، أو لم تنطبق عليك شروط الاستحقاق وتبحث عن حساب للتوفير تحافظ به على أموالك، فإن الحل هو الاشتراك في تأمين دفعة سنوية ثابتة.

عليك أن تضع في اعتبارك أنك إذا لم تكن تستوفي شروط الحصول على تأمين الرعاية طويلة المدى، فربما لا تكون أيضًا مستوفيًا لشروط التأمين على الحياة. وهنا، يتضح من جديد أن الدفعة السنوية الثابتة المتوافقة مع برنامج

التأمين ضد العجز المالي ربما تكون الاختيار الأمثل لتحمل تكاليف الرعاية طويلة المدى في المستقبل. كما أنها من الممكن أيضًا أن تمثل حلاً مناسبًا إذا لم تستطع بحق الحصول على تأمين رعاية طويلة المدى وتحتاج إلى دخل ثابت إما على الفور أو على المدى الطويل.

بالإضافة إلى ذلك، فإن إمكانية تحويل الدفعة السنوية من أصل إلى دخل ثابت – التي سبق أن ذكرناها في بداية حديثنا عنها – تجعلها وسيلة مالية مثالية إذا وضعنا في الاعتبار العزم على الانضمام إلى برنامج التأمين ضد العجز المالي.

ترتيب خيارات تمويل الرعاية طويلة المدى

بدءًا بالخيار الأفضل:

١ – تأمين الرعاية طويلة المدى الذي يتضمن حماية ضد التضخم

٢ – عقد التأمين متعدد المزايا

٣ – بوليصة التأمين على الحياة المتضمنة مزايا تمويل الرعاية طويلة المدى

٤ – الدفعة السنوية ذات مزايا تمويل الرعاية طويلة المدى

٥ – تصفية بوليصة التأمين قبل موعدها

ملخص

إن أغلب الناس، مهما كان عمرهم، لا يستطيعون تحمل المخاطرة برءوس أموالهم. وفي هذا الصدد، تتاح العديد من الخيارات الأساسية، مثل:

- الدفعة السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر، التي تثبت أرباحها عند مؤشر سوق معينة، وهي وسيلة ادخار ممتازة لحماية رأس المال وتحصيل أرباح

عالية بأقل المخاطر. فعند ارتفاع سعر السوق تظل الأرباح ثابتة، وعند هبوطه لن يتكبد المؤمن عليه أية خسارة.

- بعد وفاة المؤمن عليه، يتم توزيع الدفعة السنوية مباشرةً إلى المستفيد شريطة أن يكون المؤمن عليه قد حدد مستفيدًا بعينه، ولا يحتاج الأمر إلى انتظار التصديق على الوصية.
- قد تأتي الدفعات السنوية في شكل حساب تقاعد ممتد، ومن ثم، فإنها قد تشهد زيادة نمو هائلة تمتد لأجيال وأجيال. عندما يموت المؤمن عليه، لا تكون هناك ضرائب دخل مستحقة الدفع دفعةً واحدة على الأرباح (على الرغم من أن الدفعة السنوية تخضع لضريبة التركات إذا كانت القيمة الإجمالية للتركة تتجاوز حد الإعفاء الضريبي المسموح به). وقد لا يتأثر جانب كبير من الرصيد، ويستمر في الزيادة والنمو، إذا كانت عمليات السحب السنوية ضئيلة. وفي هذه الحالة، من المحتمل أن تخضع الأرباح للضريبة.
- توجد دفعات سنوية أيضًا شاملة لامتيازات تأمينية خاصة بالرعاية طويلة المدى.
- تخضع الدفعات السنوية لضريبة الدخل، وليس للضريبة الأقل المستحقة على الأرباح الرأسمالية.
- قبل شراء عقد دفعة سنوية، تأكد من عدم وجود أي رسوم استرداد مبدئية يستوجب دفعها إذا احتجت للمال قبل تاريخ توزيع الأرباح.

مصادر أخرى

- موقع AnnuiWeb وعنوانه (www.annuiweb.com): يقدم معلومات عن الدفعات السنوية وأشكالها المختلفة، كما يضم أيضًا أسماء شركات التأمين الأمريكية المتعاملة في هذه العقود.
- الجمعية الوطنية لمفوضي التأمين، وموقعها الإليكتروني هو (www.naic.org): يمكنك زيارة هذا الموقع لاستعراض مواقع شركات التأمين، كما يمكنك النقر على الرابط "Consumers" للحصول على معلومات مجانية عن الدفعات السنوية.
- موقع ®Safe Money Places، وعنوانه (www.safemoneyplaces.com): يقدم كل الإرشادات والإحصاءات والمعلومات اللازمة حول مختلف أشكال الاستثمار، مع ضمان الحفاظ على رأس المال.

الفصل التاسع

الخطوة السادسة: إدارة أشكال الاستثمار

> التخطيط السليم يقي من الأداء السيئ.
>
> "ماثيو رتيك"

نأمل أن تكون قد تكونت لديك الآن فكرة أفضل عن أهمية الاستقرار المالي في المستقبل والسبل الكفيلة بتحقيقه، ولنتعرف معًا على كيفية الاستفادة من هذه المعلومات والربط بينها فيما يعرف بإدارة المحفظة الاستثمارية. مهما كان عمرك، لا بد من اتخاذ خطوات جادة لضمان الاستقرار المالي الدائم لك ولأسرتك في الحاضر والمستقبل. وكما سبق أن ذكرنا، يشمل الاستقرار المالي كل شيء بدءًا من التأكد من توفر المستندات الضرورية، وانتهاءً بشراء عقد تأمين للرعاية طويلة المدى، مع الاهتمام بالدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر وغيرها من الخيارات الأخرى التي تدر دخلاً مضمونًا للمعيشة، بالإضافة إلى إمكانية شراء عقد تأمين على الحياة مع أخذ المستقبل المالي لذويك في الاعتبار، وغير ذلك من أمور عديدة أخرى.

وفضلاً عما سبق، فإن مسألة الاستقرار المالي تتطلب أيضًا معرفة الكيفية التي تتم بها إدارة الأصول الأخرى فيما يعرف بالمحفظة الاستثمارية.

تحقيق أعلى العائدات

بعبارة أخرى، يجب أن تتعلم كيف تستثمر أموالك على النحو الذي يمكنك من الحصول على أعلى عائد بأقل قدر من المخاطرة، وأدنى معدل من الضرائب والرسوم المفروضة من قِبل القانون.

إذا كنت تعيش الآن في فترة ما بعد التقاعد ولديك بالفعل دخل ثابت، فربما تفضل الاشتراك في نظام الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر لما تتميز به من حفاظ على رأس المال بعيدًا عن مخاطرة وتذبذبات البورصة.

ولكن ماذا عن الأصول الأخرى؟ مع استمرار التضخم وارتفاع الأسعار بنسبة ٣٪ تقريبًا، لم تعد فكرة ادخار المال في المنزل بالخيار الجيد. فقد لا تغطي الفائدة المحصلة من حسابات السوق النقدية مقدار التضخم على المدى الطويل، أو قد تتعدى على الأحرى مقدار التضخم بصعوبة.

ماذا لو لم تكن قد تقاعدت بعد وتأمل في زيادة أموالك واستثمارها؟ كيف يمكنك الحصول على عائدات بمعدل لا يقل عن ١٠٪ ولا يزيد عن ٩٠٪ مع ضمان تحقيق مستوى جيد من الاستقرار المالي في الوقت نفسه؟

في هذا العصر الذي ينتشر فيه انخفاض العائدات وأسعار الفائدة، تتطلب مسألة استغلال الأموال الاستغلال الأمثل وقتًا طويلاً، خاصة عند الاهتمام بعدم التعرض لمخاطر كبيرة. ولكن بالإرشاد الجيد والتوجيه السليم، من الممكن تحقيق المكاسب المالية والاستقرار المالي بصفة عامة في

وقت واحد. ومهما كانت أعمارنا أو دخولنا أو أهدافنا الشخصية والمالية، فإننا جميعًا نأمل في الحصول على أعلى العائدات بأقل الرسوم والضرائب. ولكن كيف يمكننا ذلك دون المخاطرة برأس المال الذي ربحناه بالكد والكفاح؟

الحل هو تطبيق برنامج جيد لإدارة المحفظة الاستثمارية، يتضمن استثمارات معروفة ومدروسة. وليس معنى ذلك أننا نطالبك - ضمنيًا أو تصريحًا - بعدم الحفاظ على أموالك وترشيد الإنفاق أو الضرب بخيارات التأمين المختلفة - من تأمين الرعاية طويلة المدى والدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر والتأمين على الحياة - عرض الحائط للاستثمار في أسهم غير مناسبة. كما لا نعني أيضًا الانشغال التام بالاستثمارات الناجحة أو الفاشلة. إن ما نقصده هنا ضرورة إلقاء نظرة شاملة ومتأنية على مجمل ممتلكاتك وأصولك بمساعدة مستشارك المالي. فبعد أن تنتهي من توفير السبل اللازمة لتغطية تكاليف حياتك والرعاية طويلة المدى عبر خيارات التأمين المختلفة، يمكنك بدء خطوات مرتبة لزيادة العائدات على أموالك المتبقية إلى أقصى حد ممكن.

للحصول على معلومات حول الاستراتيجيات المطلوبة لفهم عالم الاستثمارات المعقد، تحدثنا إلى "دين زايد"، أستاذ القانون والرئيس التنفيذي لشركة Brookstone Capital Management التي مقرها "ويتون" بولاية "إيلينوي". وهو مستشار استثماري ممتاز له طريقته الفعالة في تقليل المخاطر

والضرائب. وجميعها أمور تؤدي في النهاية إلى تحقيق الاستقرار المالي في الحاضر والمستقبل.

لنمعن النظر أكثر في إمكانية الاستفادة من بعض أفكار "زايد" حول إدارة المحفظة الاستثمارية في تحقيق الاستقرار المالي.

ولكن، لنبدأ بالأهم فالمهم.

المستشار المالي المناسب

في العديد من الكتب الاستشارية، عادةً ما يأتي التعامل مع المستشارين الماليين في المرتبة الثانية بعد الحديث عن أشكال الاستثمار. وهو ترتيب مغلوط بكل تأكيد. فلا بد من العثور على المستشار المالي المناسب أولاً، ثم توحيد الجهود معه بعد ذلك لبحث السبل الكفيلة بتحقيق الاستقرار المالي.

وجه الضرورة في الاستعانة بمستشار مالي

يلعب المستشار المالي دورًا حيويًا في تحقيق التأمين المالي وتجنب المخاطر بشتى أنواعها. فلا مجال هنا للاعتماد على النفس؛ ومغالاة المرء في هذا الأمر والإصرار عليه يعرضاه للخطر لا محالة. وفي النهاية، فإن ما نتحدث عنه هنا ليس بالأمر الهين... إنه مستقبلك المالي ومستقبل أبنائك وحفدتك. ماذا لو أنك نسيت بعضًا من التفاصيل المهمة؟ ماذا إذا أخطأت في حساباتك وتوقعاتك؟ ماذا لو أغفلت الموعد النهائي لتسليم مستند مهم أو توقيع آخر؟ إنها سيناريوهات ذات روافد مختلفة، ولكنها تصب في نهر واحد، وهو نهر الخسارة وتجرع مرارة ضياع أموالك. وماذا تتوقع بعد ذلك؟ هل ستلجأ إلى

الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي لدفع تكاليف رعايتك في المستقبل؟ إنه أمر ستتحدث عنه في الفصل الحادي عشر. ومع ذلك، فمع وجود المستشار المناسب، ستصبح هذه الاعتبارات موضع نقاش جيد.

وفي هذا الصدد، يتحدث "زايد" عن المهام المفترض أن يؤديها المستشار الكفء:

> إنني أتحدث إلى العملاء مغطيًا مختلف التفاصيل، وأقابلهم لأفهم طبيعتهم ومتطلباتهم، ثم أطلب منهم ملء استمارة مفصلة لاستطلاع الرأي حتى يمكنني فهم موقفهم المتفرد وأحدد وضعهم المالي. وبتلك الطريقة، أستطيع أن أضع برنامجًا سليمًا لإدارة المحفظة الاستثمارية يلبي بحق احتياجاتهم ورغباتهم وأهدافهم في الوقت الحاضر وفي المستقبل. ويجب أن تتوقع الشيء نفسه من المستشار المالي الذي تتعامل معه، فعليه التعديل في برنامج إدارة المحفظة الاستثمارية بما يناسب احتياجاتك، ويقدم حلاً شاملاً، يكون متطابقًا بشكل مباشر مع وضعك المالي.

إذا نجحت في الوصول إلى المستشار المالي المناسب، فإنه - دون شك - سيطرح قضايا للنقاش لا تعيها أنت، ويوفر لك ما تحتاج إليه من توجيه وإرشاد فيما يتعلق بإستراتيجيتك المالية. مع المستشار المالي الكفء، ستتمكن بحق من فصل العاطفة عن الحسابات المالية حتى يمكنك اتخاذ خطوات سديدة في الوقت المناسب لتلبية احتياجاتك وتحقيق أهدافك.

يقول "زايد": "لقد اكتشفت في أثناء عملي كمخطط مالي لسنوات أن أكبر خطأ يقترفه العملاء في أغلب الأحيان هو عدم التفكير الحصيف في وضعهم المالي على المدى الطويل. وأعني بالمدى الطويل تصورهم لوضعهم المالي في غضون فترة تتراوح ما بين ٢٥ و٣٥ عامًا بعد التقاعد، وربما تطول عن ذلك ".

ويضيف قائلاً: "مع الوعي بأنماط الحياة التي نعيشها اليوم ومتوسط عمر الفرد الآن، نجد أن تلك الإحصاءات تعبر فعلاً عن الحقيقة. إننا في حاجة إلى إدراك ذلك والتعامل معه. وإلا، ستنفد أموالنا، وهو أمر ما من أحد يرغب في التعرض له".

هل لا يزال لسان حالك يقول: "إنني لست في حاجة إلى مستشار مالي. فأنا لا أملك من المال ما يكفي لتغطية هذه النفقات أو لا أملك من الأصول ما يثير قلقي"؟

مهما كان ما تعتقد بشأن وضعك المالي، فإنك لا تستطيع تحمل عواقب عدم الاستعانة بمستشار مالي. يجب أن يجتمع كل شخص مع مستشار مالي ولو مرة على الأقل، يدرسون فيها جدوى الشراكة بينهم ويقررون ضرورة الاستمرار فيها من عدمها. فهي مجرد زيارة للمستشار المالي، لن تتكلف سوى مبلغ زهيد من المال، ولكنها ستدر عليك مكاسب عديدة وتجعلك في منأى عن مخاطر جسيمة.

وكما يقول "زايد": "في النهاية، وبعد أن قضيت حياتك كلها في تجميع الأصول– بغض النظر عن مقدارها – ألا تعتقد أن الأمر يستحق أن تقضي ولو ساعة واحدة من وقتك في الاجتماع مع مستشارك المالي للوقوف على خطوات

إدارة المحفظة الاستثمارية المتوفرة اليوم من أجل التخطيط لتقاعدك واحتياجاتك من الرعاية طويلة المدى؟!"

وسواء أكان إجمالي ممتلكاتك ١٠٠٠٠٠ دولار أم ١٠ مليون دولار، فالأمر سيان ولا بد في وقت معين من الاستعانة بمستشار كفء لفحص وضعك المالي وإسداء النصيحة الصائبة.

آلية اختيار المستشار المالي الكفء

في هذه الأيام، يبدو كما لو أننا نحاط باستمرار بطوفان من النصائح المتعلقة بمسألة الاستثمار أو الترويج له كمجال استشاري من أجل تعزيزه. وسواء أكان ذلك من خلال الإعلانات البريدية أو العروض الهاتفية أو إعلانات الإذاعة والتليفزيون أو البريد الإليكتروني أو غير ذلك، فإن كلاً منها لديه الأسلوب الذي يعتبره الطريقة المثلى لاستثمار أموالك التي كسبتها بالكد والكفاح.

لا تستطيع وسائل التسويق الثابتة هذه أن تمنحك الخطة التي تناسب احتياجاتك؛ حيث إنها غالبًا ما تجهل ظروفك المالية. وذلك هو لب الموضوع. فهذه الوسائل لا تستطيع الإلمام بحقيقة وضعك المالي، وما من سبيل لأن تقوم بذلك بأية حال من الأحوال. ومن ثم، لا تترك بريق تلك الإعلانات وخدع التسويق يعميك عن الحقيقة. إن أكثر الأمور أهمية في رحلة البحث عن مستشار مالي تمنحه ثقتك يتمثل في الاستماع إلى ترشيح

الآخرين - صديق أو زميل في العمل - ممن استعانوا بمستشارين ماليين ناجحين.

> ترشيح الآخرين يعد الخطوة الأولى نحو إيجاد مستشار مالي مناسب.
>
> **"ماثيو رتيك"**

لا تغفل مستشاريك الآخرين أيضًا كمصادر للترشيح. بل ويمكنك كذلك الاستعانة بالوكلاء ممن لديهم باع جيد في هذا الموضوع عن طريق الخبرة أو المعرفة أو ربما من تكون له علاقة بمؤسسة يمكنها تقديم استشارات مالية مؤثرة. على سبيل المثال، تعد شركتي Covenant Reliance Advisors من الشركات المتخصصة التي تقدم مختلف المساعدات اللازمة لموظفيها من المستشارين الماليين، بما يمكنهم من تقديم أفضل ما لديهم من توجيه وإرشاد لعملائها.

بغض النظر عن أسماء المستشارين الماليين التي قد يرشحها الآخرون، هناك جهتان يمكن أخذهما كنقطة بداية لرحلة البحث عن مستشار مالي:

- مؤسسة Financial Planning Association وموقعها الإليكتروني (www.fpanet.org): توفر أداة بحث مجانية لمساعدة مستخدميها في إيجاد مخططين ماليين أكفاء ومعتمدين.
- مؤسسة The American College وموقعها الإليكتروني (www.theamericancollege.edu): هي مؤسسة تعليمية غير هادفة للربح،

تقع في "برين ماور" بولاية "بنسلفانيا"، ومتخصصة في تقديم معلومات مهمة لرفع مستوى أداء قطاع الخدمات المالية منذ عام ١٩٢٧. وتضم مختلف المعلومات والمصادر المهمة للعملاء والمستشارين الماليين الأكفاء. فقط، تصفح هذا الموقع، وانقر على الرابط "Find an Advisor".

أيًا كانت الجهة التي سوف تقصدها للبحث عن مستشارين أكفاء، يجب أن تتوخى الحيطة والحذر. افحص مؤهلات وشهادات أي فرد أو مؤسسة جيدًا. واطلب المراجع الخاصة بالفرد أو المؤسسة أيضًا وافحص كل منها على حدة. وفيما يتعلق بهذا الجانب، يمكنك أن تقصد الجهات التالية:

- هيئة الأسواق والأوراق المالية (www.sec.gov): انقر على "Investor Information" ثم على "Check Out Brokers & Advisers".
- مؤسسة FINRA المعروفة سابقًا باسم NASD وموقعها الإليكتروني (www.finra.org): انقر على الرابط "FINRA BrokerCheck".
- شركة BBBOnline وموقعها الإليكتروني (www.bbbonline) وتسمى أيضًا Better Business Bureau

تحديد المقابل المادي للمستشار المالي

عند البحث عن مستشار، من المهم أيضًا بحث خيارات السداد مقابل نصيحته الاستشارية. تشمل هذه الخيارات ما يلي:

- **العمولة**: نسبة معينة أو مبلغ محدد من المال يتم الحصول عليه مقابل تقديم الخدمة.

- **أتعاب شاملة:** في الساعة أو مبلغ محدد يتم دفعه مقابل تقديم خدمة معينة.
- **نسبة مقتطعة:** تتباين النسبة المحددة وفقًا للمبلغ المستثمر وأداء المحفظة الاستثمارية.
- الجمع بين النسبة والعمولة

تقدم طريقة النسبة المقتطعة مزايا معينة في حالة الاستشارات المالية. وكلما كان أداء استثماراتك أفضل، كان المقابل المادي الذي يحصل عليه مستشارك المالي أكبر. وذلك يعد حافزًا لكل منكما. كما أن هناك ميزة أخرى تتمثل في عدم وجود تكاليف أو رسوم غير ظاهرة. وبذلك، تكون كل الرسوم معلومة تمامًا وبالتالي واضحة للجميع. ولذلك، فسوف تعلم مقدمًا ما ستدفعه نظير أية نصيحة أو توجيه.

ومع ذلك، لا يعني ذلك بالضرورة أنك يجب أن تستبعد المستشارين الذين يحصلون على عمولات. في الحقيقة، يكسب العديد من المستشارين عمولات على خدمات معينة ويفرضون رسومًا مقابل خدمات أخرى.

يقول "زايد": "في رأيي، إن أكثر الطرق مرونة لمنح المستشار مقابل مادي لخدماته أن يحصل على أتعابه وعمولة في الوقت نفسه؛ لأنه سيسمح لك – كمستثمر – بالدخول إلى عالم خيارات ووسائل الاستثمار دون أي قيود".

في هذا الصدد، يحضرنا موقفان: الأول لسيدة تدعى "شي"، حيث تقول عن مستشارها المالي: "لطالما كان 'ليام' صديقًا للعائلة لفترة طويلة. ولذلك، فأنا أثق في نصائحه تمام الثقة؛ لا سيما وأنه قد ساعدني وزوجي في تحقيق

مكاسب لا بأس بها. وفي الواقع، فإنه كان يتعامل معنا بنظامي الأتعاب والعمولة معًا، وهو أمر أعرب عن رغبته فيه بوضوح منذ البداية. ومن ثم، أرشحه لكل من يحتاج إلى مستشار".

أما الموقف الثاني، فلشخص يدعى "جاك"، يفضل العمل مع المستشار المالي بنظام الأتعاب فقط. فيقول: "ما الذي يدفعني إلى التعامل مع شخص مصالحه لا تتفق ومصالحي؟ لذلك، فإنني أفضل التعامل بنظام الرسوم المشروطة، وكلما زادت محفظتي الاستثمارية، زادت أتعاب مستشاري المالي".

أيًا كان ما تفضله فهو جيد، طالما أنك تعلم وتعي مقدمًا كيف سيتم الدفع لمستشارك الخاص نظير خدماته.

المزيد من الاستفسارات حول المستشار المالي

بغض النظر عن مسألة المقابل المادي، تحدث إلى أكثر من مستشار من الذين يمكن أن تتعامل معهم، واستعلم عن طريقة استثمارهم وكيفية عملهم مع العملاء. وهل يعملون من طرف واحد أم يسمحون بمشاركة العملاء ويجعلونهم على علم بكيفية استثمار أموالهم؟ في أثناء مقابلتك الأولى مع المستشار، ركز انتباهك على ما إذا كان ينتبه إلى حالتك أم أنه فقط يخبرك بما يفعله وأسلوب عمله. كما ذكرنا من قبل، لا تغفل أن كلاً منا له محفظة مالية مختلفة، من حيث متطلباتها والأساليب الأنسب لاستثمارها وحجم المخاطرة التي تحتملها وهكذا. فما تريده هو برنامج خاص لإدارة محفظتك الاستثمارية، وليس أية طريقة أخرى عامة.

وبالطبع، يجب أن تسأل نفسك أيضًا في أثناء مقابلة المستشار المالي ما إذا كنت تشعر براحة تجاهه وما إذا كان من الأشخاص الذين يمكن أن تكون لك صلة أقوى وأطول بهم. فمثل هذه العلاقة الوثيقة أمر ضروري لضمان نجاح برنامجك الاستثماري.

وأخيرًا، هل يجيب مستشارك عن تساؤلاتك بشكل تلقائي وشامل؟ ففي النهاية، أنت تتحدث عن مالك ويجب أن تعي جيدًا كيف سيتم استثماره.

ضع في اعتبارك أيضًا أنك إذا اخترت مستشارًا بعينه ولم تكن راضيًا بأدائه، فإن لك مطلق الحرية في تغييره والاستعانة بمستشار آخر. فذلك حقك.

توزيع الأصول

إن أكثر المفاهيم أهمية في وضع برنامج لإدارة المحفظة الاستثمارية بما يضمن تلبية احتياجاتك وتحقيق ما يفوق أهدافك في الحاضر والمستقبل هو توزيع الأصول. ويقصد بتوزيع الأصول استثمار أو توزيع كمية أو نسبة معينة منها - بداية من الأصول النقدية ومرورًا بحساب تقاعد العاملين ووصولاً إلى استثمار الموظف لجزء من دخله بموجب خطة التقاعد 401(K) - في أنواع مختلفة من الاستثمارات ذات مستويات مختلفة من المخاطر والعائدات. وفي الواقع، فإن هذا الأمر كفيل بحمايتك من التقلبات التي يشهدها قطاع الصناعة والشركات

والأسواق في أي وقت. ويقدم هذا التنوع في الاستثمارات حماية أساسية لمحفظتك الاستثمارية.

إمعانًا في تقريب الفكرة وتوضيحها، دع التفكير في الاستثمار جانبًا وفكر فيما قد يحدث - على سبيل المثال - إذا كان أحد المحال التجارية لا يحتوي سوى على منتج أو صنف واحد فقط من شراب أو حبوب. كيف سيؤثر ذلك في النشاط التجاري للمحل، ومن ثم، في رأس ماله؟ ماذا عن المتجر المتخصص في بيع صنف واحد فقط من المنتجات، مثل مجرفة الثلج ولا يبيع شيئًا غيره طوال العام؟ ربما يبيع ذلك المتجر كميات كبيرة من المجاريف في فصل الشتاء، ولكن ماذا سيحدث لنشاطه التجاري في فصل الصيف؟

من المحتمل ألا يستمر نشاط هذين المتجرين طويلاً. بالطبع، هذه سيناريوهات افتراضية ولا تمت لما يحدث في الواقع بصلة. فأي بائع تجزئة يعي جيدًا ضرورة التنويع في خطوط الإنتاج لضمان جذب قطاع أكبر من المستهلكين واستمرار عمليات البيع على مدار العام. وهذا بالفعل ما ينطبق على محفظتك الاستثمارية. فأنت تربح أوراقًا مالية من خلال تنويع الأصول - أي التنويع الجيد في أشكال الاستثمار المناسبة.

لقد ذكرنا من قبل حالة "أرني"، وهو أرمل يبلغ من العمر ٦٢ عامًا تنبه إلى اللياقة البدنية على طريقة "لالان"، ثم قرر تأمين مستقبله المالي. اشترى "أرني" بوليصة تأمين للرعاية طويلة المدى ثم استعان بمستشار مالي. وكلَّف هذا الأمر "أرني" جزءًا من أصوله. ورأى "أرني" أن عليه وضع

جميع أصوله تقريبًا ما عدا منزله في تأمين دفعة سنوية ثابتة مرتبطة بمؤشر. وتصور أنه بتلك الطريقة سيتجنب المخاطرة بأمواله في السوق ولن يساوره القلق مجددًا. أما مستشاره المالي، فقد كان له وجهة نظر أخرى: نظرًا لعمر "أرني" وحالته الصحية الجيدة وما يتمتع به من سيولة نقدية جيدة، فإن أنسب خيار يتمثل في وضع نسبة من أمواله في تأمين دفعة سنوية، ثم يقوم بتوزيع الجزء المتبقي على محفظة استثمارية متنوعة ذات أصول موزعة ومستوى مناسب من المخاطرة، بقدر ما يحتمله الوضع المالي لـ "أرني" من مخاطرة. ستقدم مثل تلك المحفظة لـ "أرني" إمكانات إضافية لزيادة استثماراته وتحقيق عائدات أعلى. وسوف يتمكن من تحقيق فائدة لنفسه على المدى القصير ولورثته أيضًا على المدى الطويل. وفي الواقع، فقد أعجب "أرني" بالفكرة، خاصة وأنه كان يفكر في القيام ببعض الرحلات حول العالم مما كان من الممكن أن يؤثر لفترة قصيرة على وضعه المالي في المستقبل القريب.

ذكرنا فيما سبق حالة الزوجين "بيتسي" و"بيل" في الفصل الثامن؛ حيث ذهب كل منهما إلى الانخداع بهوس التكنولوجيا العالية واستثمرا ١٠٠٠٠٠ دولار في البورصة. ولأنهما لم ينوعا طرق استثماراتهما، فإن مدخراتهما - والأموال التي كان من الممكن أن يربحاها - كانت خاضعة للتقلبات غير المتوقعة للتكنولوجيا في الوقت الذي كانت فيه أسهم الإنترنت تشهد تغييرًا من حين لآخر. عندما انتهت فترة ازدهار تكنولوجيا الإنترنت، تبددت ثروة

الزوجين. وعليه، فإذا كانا قد عملا مع مستشار مالي كفء وقاما بتوزيع أصولهما وفقًا لاحتياجاتهما ورغباتهما وأهدافهما الحالية والمستقبلية، لكان للانهيار في أسواق التكنولوجيا تأثير أقل بكثير على محفظتهما الاستثمارية مما حدث بالفعل.

أهمية دراسة الحالة المالية

تختلف كيفية توزيع الأموال من شخص لآخر، ومن وضع مالي لغيره، وذلك فيما يعرف بالحالة المالية أو الملف المالي. فكل شخص له وضعه المالي الخاص وفقًا للعمر والدخل والاحتياجات المالية والبدنية والصحية والأهداف الحالية والمستقبلية والقدرة على تحمل المخاطر وأحلامه الخاصة وأحلامه لأبنائه وحفدته وغير ذلك من أمور أخرى. وكما قد ذكرنا من قبل، فإن حالتك المالية - شأنها شأن صحتك تمامًا - لا تكون ثابتة دائمًا. بل تتغير على نحو مستمر. فبمجرد أن استرد "أرني" صحته البدنية، تغيرت احتياجاته المالية أيضًا. وبدلاً من القلق بشأن المسكن والمأكل والملبس، بدأ يفكر في السفر في جولة حول العالم. وكان ذلك أبلغ دليل على تغير احتياجاته المالية في المستقبل - أي تغير ملفه المالي.

تحضرنا هنا قصة "رينيه"، وهي سيدة مطلقة ولديها ابن وابنة وثلاثة أحفاد. بالنسبة للابن، كان أعزب، وعلى ما يبدو أنه كان سعيدًا بذلك. أما الابنة، فكانت أم لثلاثة أطفال، تعيش بمفردها وتعاني من ظروف مالية متردية. ومنذ أن طلقت "رينيه" وهي تفكر في مستقبل أحفادها وسبل توفير المال الكافي لنفقات تعليمهم الجامعي.

في البداية، عاشت "رينيه" حالة من الاستقرار المالي، وتعاملت لسنوات مع مستشار مالي كفء. واستطاع بالفعل استثمار أموالها على النحو الذي مكنها من تغطية نفقات تعليم أحفادها، أو على الأقل هذا ما كانت تعتقده. ولكن، عندما تزوج ابنها وأنجب طفلين توأم، أصبحت تغطية مصروفات التعليم في المستقبل ليست بالأمر الهين. لقد تغيرت الحالة المالية لعائلة "رينيه" بشكل كبير، كما تغيرت حالتها المالية هي أيضًا تبعًا لذلك. والآن، بدلاً من احتياجها إلى ثلاث من خطط ٥٢٩ للادخار لأغراض تعليمية، فإنها في حاجة إلى خمس خطط. وفي الواقع، فقد سميت هذه الخطة باسم القسم الذي صيغت فيه في قانون الضرائب الأمريكي، وتكون أرباح الأموال المدخرة في هذا النوع من الحسابات معفاة من الضرائب. وكذلك الحال بالنسبة للتوزيعات أيضًا إذا استخدمت في نفقات التعليم العالي. (تصفح موقع www.savingforcollege.com كمصدر للمقارنة بين ٥٢٩ خيارًا مختلفًا). بالإضافة إلى ذلك، طلبت "رينيه"، بناءً على نصيحة مستشارها المالي، أن يتم سحب القيمة المستحق أن تدفعها نظير اشتراكها في هذه الحسابات تلقائيًا من حسابها الجاري، وبالتالي تدفع اشتراكها بصفة دورية. وبهذا، تحولت "رينيه" إلى خطة الاستثمار الثابتة بالدولار[1] بدلاً

---

[1] خطة الاستثمار الثابتة بالدولار: إستراتيجية في الاستثمار لتقليل التأثر من تذبذب أسعار الأوراق المالية، خاصة فيما يتعلق بصناديق الاستثمار المشتركة، ويتم شراؤها بمبالغ ثابتة من الدولارات على فترات منتظمة بصرف النظر عن اتجاه الأسهم صعودًا أو هبوطًا.

من مزامنة استثماراتها مع وضع السوق - أي اختيار التوقيت المناسب كل مرة لاستثمار أموالها والحصول على أقصى حد من العائدات وهو أمر لا يجدي نفعًا دائمًا؛ فحتى أكثر العقول ذكاءً وبراعة في بورصة "وول ستريت" لا يمكنها مزامنة استثماراتهم مع السوق بشكل ناجح دائمًا.

كما حدث في قصة "رينيه"، فإن الملف المالي يحتوي عادةً على بيانات مختلفة ومتفاوتة من شخص لآخر. ولذلك، لا بد أن يتوافق برنامج توزيع الأصول المستخدم من جانبك مع وضعك المالي وبياناتك الخاصة.

عناصر تحديد الوضع المالي

تشترك كل العناصر التالية وأكثر منها في تشكيل حالتك المالية:

- السن
- الدخل
- الحالة الصحية
- الأهداف الشخصية
- الطموحات المالية
- الأمور العائلية
- شئون التركة

التخطيط لعائدات أكبر بضرائب ورسوم أقل

لديك فعليًا عشرات الآلاف من الخيارات لاستثمار أموالك، بدءًا من الشركات الفردية، ومرورًا بصناديق الاستثمار مثل صناديق الاستثمار المشتركة،

ووصولاً إلى أجزاء من الأصول الثابتة أو صناديق الاستثمار العقاري إلى أوراق الائتمان مثل شهادات الإيداع، وغير ذلك الكثير. كما أن هناك أيضًا وسائل الاستثمار بدءًا من الاستثمارات الفردية إلى حسابات التقاعد وحسابات التوفير وما شابه. إننا لا نستطيع التركيز على كل ذلك بالتفصيل، ولكن يمكننا إلقاء نظرة عامة ومختصرة على الطريقة التي نفضلها بصفة عامة في تأمين المستقبل المالي وتحقيق أعلى العائدات بأقل الرسوم والضرائب.

يقول "زايد": "إنني أؤيد طريقة الاستثمار المباشر/المرتبط بمؤشر لتوزيع الأصول. وإذا تمت على نحو سليم، فإن ذلك يعني أنه لن يتم التعرض سوى للحد الأدنى من المخاطر وتحقيق الحد الأقصى من الأرباح ودفع أقل قدر من الضرائب والرسوم، مع الوضع في الاعتبار وجوب ملاءمة المحفظة الاستثمارية لكل عميل مع مستوى المخاطر التي يمكنه أن يتحملها".

بهذه الطريقة، تصبح محفظتك الاستثمارية مرتكزة على قاعدة أساسية أو مكون أساسي من ٥٠ إلى ٧٠٪ من أصولك. ويتم استثمار تلك الأصول بأعلى جودة، أي في أكثر الشركات استقرارًا التي تدفع توزيعات عالية والتي تُمتلك أسهمها لفترة أطول بصفة عامة. وتكون هذه الشركات - في الغالب الأعم - من الشركات التابعة لمؤشر Dow Jones لأسهم الشركات الصناعية، التي تمثل أشهر الشركات في العالم وأضمنها نجاحًا على الإطلاق.

يتم تكوين النسبة المتبقية من المحفظة الاستثمارية وتتراوح قيمتها من ٣٠ إلى ٥٠٪ من مكونات الاستثمارات المباشرة - شركات أو صناديق استثمار عبر نطاق الاستثمار التي تقدم عائدات فوق المتوسط وتزيد من قيمة المحفظة الاستثمارية. وهذا الجزء من المحفظة أكثر إيجابية. يتم شراء الممتلكات وبيعها بأعلى الأرباح وفي أقل الفترات. وقد تشمل هذه الممتلكات صناديق الاستثمار في الشركات الصغيرة، أو صناديق الاستثمار، أو أسهم خاصة بقطاعات متنوعة، مثل قطاع الطاقة أو العقارات أو التكنولوجيا.

تقليل الضرائب والرسوم

إنَّ شراء وبيع الكثير من الأسهم أو صناديق الاستثمار يعني عادةً دفع الكثير من الرسوم والخضوع لكثير من الالتزامات الضريبية. إذا اشتركت في صناديق استثمار مشتركة تدار بفاعلية إلى جانب صناديق استثمار مرتبطة بمؤشر أو صناديق استثمار متداولة لا تدار بفاعلية، سيمكنك أن تقلل التكاليف والرسوم.

تحقق صناديق الاستثمار المشتركة فائدة عن طريق بيع الأسهم الضئيلة من المحفظة الاستثمارية للأصول، ويديرها مديرو صناديق الاستثمار الأكفاء الذين يستثمرون تلك الأصول وفقًا لهدف صندوق الاستثمار الذي تم تحديده. ويمكن أن يكون ذلك الهدف دخلاً أو زيادة مالية، أو يمكن أن يعتمد على مجال أو قطاع معين، مثل الاتصال أو الطاقة، أو ربما يعتمد على منطقة جغرافية معينة، مثل اليابان أو آسيا. وعلى الرغم من أن وظيفة مدير صندوق الاستثمار

دائمًا أن يحقق لك أكبر فائدة على أموالك، فإن صندوق الاستثمار يفرض بصفة عامة رسومًا عالية. كما تقوم صناديق الاستثمار المشتركة أيضًا بتوزيع أرباح رأس المال أو الخسائر التي يمكن أن تنتج عن الالتزامات الضريبية السنوية عليك بصورة منتظمة.

في الواقع، لا تدار صناديق الاستثمار المرتبطة بمؤشر ولا صناديق الاستثمار المتداولة بفاعلية، وبالتالي تُفرض عليها رسوم إدارة سنوية أقل من غيرها. فصندوق الاستثمار المرتبط بمؤشر هو صندوق استثمار مشترك مؤلف من أسهم ترتبط بمؤشر معين، مثل مؤشر Standard and Poor's لأسهم خمسمائة شركة كبرى أو مؤشر Dow Jones لأسهم الشركات الصناعية. بالإضافة إلى ذلك، يعكس صندوق الاستثمار المتداول مؤشر مثل S&P 500، ولكن له سمات تجارية خاصة ولذلك لا يعتبر صندوق استثمار مشترك. تشمل صناديق الاستثمار المتداولة المعروفة أسهم الاستثمار المتاحة من خلال خدمات Barclay's المالية الشهيرة وإيصالات الإيداع الخاصة بمؤشر Standard and Poor's وصناديق الاستثمار المطروحة للتداول من قِبل شركة Vanguard's.

إن صناديق الاستثمار المتداولة ذات تكلفة أقل وعمومًا - وليس دائمًا - تستحق عنها ضرائب أكثر من العديد من صناديق الاستثمار المشتركة. يرجع السبب في ذلك إلى أنها لا تدار بفاعلية، وبالتالي لها معدل دوران أقل عادةً في أرصدة المحفظة الاستثمارية. يؤدي معدل الدوران المتعلق بلحظة بيع أو شراء ورقة مالية إلى تعرض المستثمرين لأمر من اثنين: خسارة رأس المال أو

الحصول على الأرباح الرأسمالية وفرض التزام ضريبي على المستثمر. احرص على الاستعانة بمستشار مالي واختر بعناية أحد صناديق الاستثمار المتداولة؛ لأن بعض هذه الصناديق يمكن أن يكون لديه معدل دوران مرتفع (أي التزامات ضريبية عالية على الأرباح)، كما أن بعض صناديق الاستثمار المشتركة لديه معدل دوران منخفض (أي التزامات ضريبية قليلة على الأرباح الرأسمالية). تصفح الخدمة المجانية Expense Analyzer على الإنترنت المقدمة من قِبل مؤسسة FINRA الخاصة التي تأسست في يوليو عام ٢٠٠٧ باندماج مؤسسة NASD وسوق نيويورك للأوراق المالية، وموقعها:

www.finra.org/InvestorInformation/InvestmentChoices/MutualFunds/index.htm

تشمل بعض الخصائص الأخرى لصناديق الاستثمار المتداولة:

- استمرار عملية التداول/التسعير على مدار يوم التداول على العكس من صناديق الاستثمار المشتركة التي يتحدد سعرها في بداية ونهاية كل يوم تداول.
- لا توجد تكلفة داخلية إضافية على الصفقات، وذلك على النقيض من العديد من صناديق الاستثمار المشتركة. ومع ذلك، يجب أن تدفع صناديق الاستثمار المتداولة ثمن تكلفة تجارة ما، ولكن غالبًا ما يتم تعويض تلك التكاليف برسوم سنوية أقل.
- تبلغ النسبة المتوسطة لنفقات صناديق الاستثمار المتداولة نحو ٠,٥٪ تقريبًا، وهي أقل من نسبة نفقات صندوق الاستثمار المشترك.

أهمية صناديق الاستثمار المشتركة

تعتبر صناديق الاستثمار المتداولة إضافة جيدة لمحفظتك الاستثمارية. ولكن بالنسبة لزيادة المحفظة الاستثمارية إلى أعلى حد، فما زالت الحاجة قائمة إلى صناديق الاستثمار المشتركة، أي الحاجة إلى عامل التنويع مجددًا. يتم تصميم صناديق الاستثمار المتداولة كي تعكس سوقًا أو مؤشرًا ما. ومن ناحية أخرى، فصناديق الاستثمار المشتركة يمكن أن تقوم بذلك، وبالتالي تزيد فرصك في احتمال كسب عائدات ممتازة في المستقبل. ولقد ثبت أن الجمع بين وسائل إدارة المحفظة الاستثمارية الإيجابية والسلبية معًا يولد نتائج أفضل على المدى الطويل طبقًا لما تفعله المؤسسات الكبرى.

ولكن ذلك لا يعني أن كل صناديق الاستثمار المشتركة لها المزايا نفسها. ومن ثم، كما هي الحال بالنسبة للصندوق المتداول، عليك أن تفاضل بين الخيارات المطروحة بعناية وتختار من بينها.

عدم إغفال الضرائب

مع وضع المزايا الضريبية في الاعتبار، إليك بعض الخيارات الأخرى لوسائل الاستثمار.

حسابات التقاعد ذات المزايا الضريبية: إحدى الطرق الواضحة لتقليل قيمة الضرائب المستحقة هي زيادة حصص حسابات التقاعد ذات المزايا الضريبية إلى أعلى حد مثل خطط التقاعد 401(k) وحسابات تقاعد العاملين. إن مثل هذه الحصص غالبًا ما تتمتع بخصم ضريبي، مع إمكانية تأجيل الضرائب

المستحقة على أرباحها. استفد أيضًا من أي برامج استثمار مناظرة تطرحها الشركات وأصحاب الأعمال، وتكون مؤجلة الضرائب أيضًا. حتى إذا كان صاحب العمل لا يقدم لك أي أموال مناظرة أو كنت لا تستحق خصمًا ضريبيًا بالنسبة لحصص حسابات تقاعد العاملين، فإن أرباحك ستظل في زيادة مع استمرار تأجيل الضرائب.

السندات: تلعب السندات، خاصة صناديق الاستثمار في سندات واسعة التنوع، دورًا أساسيًا في استقرار أي محفظة استثمارية. يمكن أن تكون صناديق الاستثمار في سندات مؤلفة من ٢٠٠ سند مختلف تقريبًا، وبالتالي لا يؤثر تأخر سداد أي سند على مستوى المحفظة ككل. وقد تعرض هذه الصناديق خيارات عديدة للمستثمر، تشمل كل قطاع في سوق السندات، بدءًا من سند الدين بضمان رهن عقاري إلى سند الدين الصادر عن شركة والسند الحكومي وسند الدين بمعدل فائدة مرتفع وغير ذلك.

خمس محافظ استثمارية لأهداف استثمارية مختلفة

تقترح شركة Brookstone Capital Management العديد من النماذج لتوزيع الأصول بأهداف مختلفة في أية محفظة استثمارية:

- **الدخل الجاري**:

الهدف الأساسي له هو توفير عائدات قابلة للتعديل في ضوء المخاطر، تفوق قليلاً عائد السند الحكومي طويل الأجل الذي مدته ١٠ سنوات الخالي من المخاطر نسبيًا مع تقليل خسارة رأس المال. تشمل هذه الإستراتيجية مجموعة متنوعة من الأصول، تتضمن التعرض لمخاطر شديدة لأصول دخل ثابت ذات جودة عالية

قصيرة ومتوسطة الأجل، مع توزيع المتبقي على أسهم ذات رأس مال كبير وصناديق حصص استثمار.

- النمو والدخل:

الهدف الأساسي منه هو توفير عائدات قابلة للتعديل في ضوء المخاطر بين العائد طويل الأجل المتوقع لمحفظة استثمارية تمول من سندات متنوعة عالية الجودة، والعائد من محفظة استثمارية مستندة إلى مؤشر بورصة، بمستوى إجمالي من المخاطر أقرب إلى المحفظة الاستثمارية التي تمول من سندات متنوعة. وتشمل هذه الإستراتيجية مجموعة متنوعة من السندات والأسهم، مع التأكيد على قطاع متوسط بمعدل ذات جودة أعلى لسوق السندات والتعرض لمخاطر شديدة لأصول دخل ثابت ذات جودة عالية، مع توزيع المتبقي على الأسهم العالمية، بما في ذلك أسهم الشركات ذات رؤوس الأموال الصغيرة والمتوسطة والكبيرة بالولايات المتحدة، بالإضافة إلى صناديق حصص الاستثمار الدولية.

- النمو المتحفظ:

الهدف الأساسي منه هو توفير عائدات قابلة للتعديل في ضوء المخاطر، تقترب من العائد المتوقع لإجمالي سوق الأوراق المالية الأمريكي، مع احتمال هبوط الأسعار هبوطًا حادًا بنسبة أقل نسبيًا مقارنة بإجمالي سوق الأوراق المالية. وتشمل هذه الإستراتيجية توزيعات على السندات والأسهم مع التأكيد قليلاً على مجموعة متنوعة من الأسهم العالمية، بما فيها التوزيعات على أسهم الشركات الأمريكية ذات رؤوس الأموال الصغيرة والمتوسطة والكبيرة والأسواق الدولية.

- النمو المعتدل:

الهدف الأساسي منه هو توفير عائدات قابلة للتعديل في ضوء المخاطر، تفوق العائد المتوقع لإجمالي سوق الأوراق المالية الأمريكي بقليل، مع احتمال تقلب الأسعار بدرجة تقل قليلاً عن المحفظة الاستثمارية التي تشبه مؤشر S&P 500 وتكون بنسبة

١٠٠٪. وتشمل هذه الإستراتيجية مجموعة متنوعة من السندات والأسهم، مع التركيز على محفظة ذات أسهم عالمية متنوعة. ويركز جزء الدخل الثابت على السندات الأمريكية عالية الجودة، بينما تشمل توزيعات الأسهم أسواق أسهم أمريكية ذات رؤوس أموال صغيرة ومتوسطة وكبيرة، بالإضافة إلى أسواق دولية وأسواق ناشئة.

- **النمو:**

الهدف الأساسي لهذه الإستراتيجية هو توفير عائدات قابلة للتعديل في ضوء المخاطر تفوق العائد المتوقع لإجمالي سوق الأوراق المالية الأمريكي، مع احتمال مخاطر متساوية أو أعلى قليلاً من محفظة الأسهم الأمريكية المتنوعة التي تبلغ ١٠٠٪. وتشمل هذه الإستراتيجية مجموعة متنوعة من الأسهم العالمية، بما في ذلك التوزيعات على أسواق الأسهم الأمريكية ذات رؤوس الأموال الصغيرة والكبيرة والمتوسطة بالإضافة إلى أسواق دولية وأسواق ناشئة.

اختيار مدير صندوق كفء

عند اختيار إستراتيجية استثمار، لا تركز كثيرًا على أي شركة ذات صندوق استثمار. بدلاً من ذلك، ركز انتباهك على مدير صندوق الاستثمار في الشركة وسجل إنجازاته – على مدار ١٠ سنوات، إن أمكن. علاوة على ذلك، لا يعتمد أداء صندوق الاستثمار على اسم الشركة الأم التابع لها، بل يعتمد على البراعة الفائقة لمدير الصندوق في الاستثمار. فإذا كان يستطيع فهم طبيعة السوق وأحوالها وفوارقها الدقيقة، فسوف يتخذ الخطوات الصحيحة وسيكون أداء الصندوق جيدًا. أما إذا لم يكن المدير على دراية تامة بحالة السوق، فسوف يسجل الصندوق مستوى نمو أقل من المخطط له.

يقول "زايد": "إنني لا أهتم بالشركة التي يعمل فيها مدير صندوق استثمار – سواء كانت Vanguard أو Oppenheimer أو Strong أو Merrill Lynch أو غيرها، ولكن اهتمامي الأول ينصب على شخصية المدير وإنجازاته".

الالتحاق ببرنامج التأمين ضد العجز المالي

بالنسبة لهؤلاء الذين على وشك التقاعد ويحاولون زيادة مدخراتهم ولكن شبح الحاجة إلى النزول في دار للرعاية يلوح أمام أعينهم، لا يزال أمامهم خيار الاستثمار. بالطبع، إذا تم الاستثمار بشكل جيد، فإنه يعني أنك لم تعد في حاجة إلى القلق بشأن بيع الأصول أو التنازل عنها حتى تستوفي شروط دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي كي يتحمل نفقات رعايتك طويلة المدى.

ولكن إذا لم يكن لديك ببساطة المال الكافي للاستثمار، أو احتياجاتك الحالية لا تسمح بزيادة أموالك، فإنه يجب أن تستعين بمستشارك المالي لوضع خطة لوهب وبيع الأصول التي يجب التخلص منها لاستيفاء شروط العلاج ببرنامج التأمين ضد العجز المالي. ومن الأفضل كثيرًا أن تقوم بهذا الموضوع بنفسك بدلاً من أن تخسر الأصول بتحويلها كلها إلى الحكومة الأمريكية.

مرة أخرى، كل هذه القضايا هي جزء من الحالة المالية التي يستطيع فيها المخطط المالي الكفء مساعدتك في التخطيط. وفقًا لتلك الحالة، فإن كلاً منكما يستطيع تحديد خطة من أجل استقرارك المالي.

تطوير الخطة المالية

تمامًا كما هي الحال مع الحالة المالية غير الثابتة، فإن الخطة المالية نفسها تكون كذلك أيضًا. إنها عملية متغيرة تتطور بمرور الوقت مع التغيرات التي تحدث في حياتك وأهدافك وصحتك ومع ظروف السوق أيضًا. وفيما يتعلق بظروف السوق - على سبيل المثال - منذ عامين، فقد كان كل من صندوق الاستثمار العقاري والأوراق المالية بضمان الرهن العقاري يعتبر استثمارات ممتازة باحتمال نمو جيد. ولكن ذلك كان قبل هبوط سوق العقارات وقبل تقلب الأسعار في سوق القروض العقارية.

لقد ذكرنا من قبل تجربة "رينيه" و"أرني" وكيف تغيرت حياتهما ونظرتهما إلى المستقبل. سوف تتغير حياتك أيضًا بلا شك. لذا، من الضروري التفكير في خطتك المالية مرة كل عام، والتعامل مع احتمال حاجتك للرعاية طويلة المدى.

تجنب الوسائل الزائفة لترويج الاستثمار

هناك نصيحة أخيرة تتعلق بالاستثمار وهي: تغاضى عن تذبذب الاستثمار حيث إنه يختلف في "هوليوود" عنه في "وول ستريت". ابتعد عن أنواع النشرات الإخبارية لوسائل الإعلام المختلفة- مثل التليفزيون والراديو والإنترنت - فهي تثير اهتمامك ثم تتركك مع آخر ما ورد من نصائح الاستثمار والذي تعتقد بدورك أنه أعظم الخيارات المطروحة. يقتصر دور هذه النشرات على الترويج فقط دون الاهتمام بالاستثمار عن جد من أجل مستقبلك. ومن الممكن أن تستمع إلى هذه الوسائل الترويجية، ولكن عليك أن تعلم أنها لا

تروج إلا لما فيه مصلحتها الشخصية فقط. وينبغي أن تحافظ على مدخراتك وتهتم بمستقبلك والمستقبل المالي لأحبائك حتى لا تتعرض للخطر.

إذا كنت تريد أن تقرأ أو تشاهد أو تستمع إلى أي من وسائل الإعلام وإعلاناتها عن الاستثمار، فافعل ذلك كتسلية، وليس كبديل عن نصيحة المستشار المالي الكفء التي تتفق مع ظروفك المالية. واستعن بمستشار مالي تحبه وتثق فيه ويكون قادرًا على تقديم دورة مهيأة من العمل والانضباط لتلاءم وضعك المالي. ويجب أن يكون المستشار المالي هو من ترجع إليه وتأخذ بنصيحته في قراراتك المالية. ركز انتباهك على نصائحه وسوف يحقق استثمار محفظتك المالية النجاح.

ملخص

- يتضمن الاستقرار المالي الإلمام بكيفية إدارة الاستثمارات بحكمة بمساعدة المستشار المالي المناسب.
- أفضل مصدر للوصول إلى مستشار مالي هو الإنصات إلى ترشيح الآخرين. وقد يكون المستشار الكفء وكيلاً ذا سمعة حسنة، سبق أن تعاملت معه وتثق فيه.
- إن الاستعانة بمستشار مالي أمر مهم؛ لأنه يصبح الطرف الثالث الذي يكون مسئولاً عن أصولك واستثماراتك، والذي يستطيع مساعدتك في اتخاذ القرارات السليمة التي تتعلق بمستقبلك.

- يعد توزيع الأصول من أكثر المفاهيم أهمية في تصميم برنامج لإدارة المحفظة الاستثمارية يلبي احتياجاتك ويحقق أهدافك. ويعني ذلك توسيع نطاق أصولك وتنويعها من بين أنواع متعددة للاستثمارات ذات مخاطر وعائدات مختلفة. وهو بمثابة تأمين لمحفظتك الاستثمارية.
- يؤدي الاختيار السليم للطريقة المناسبة فيما يتعلق بالاستثمار المباشر/المرتبط بمؤشر لتوزيع الأصول إلى تحقيق أقصى حد من العائدات بأقل قيمة من الرسوم والضرائب.
- قد تكون الصناديق المرتبطة بمؤشر وصناديق الاستثمار المتداولة من أشكال الاستثمار التي تخضع لضرائب أقل وتحقق مكاسب مالية ثابتة.
- تحدث مع مستشارك المالي ولو مرة على الأقل كل عام لتجديد حالة أصولك وتعديل محفظتك الاستثمارية بما يتناسب مع حالتك المالية الجديدة.

مصادر أخرى

- موقع BBBOnline، وعنوانه (www.bbbonline.com): يخص هذا الموقع شركة Better Business Bureau، وهو موقع ممتاز لتصفح أي شكاوى ضد المستشار المالي.

- شركة Brookstone Capital Management، وعنوانها (www.brookstoneecm.com): مقرها "ويتون" بولاية "إيلينوي" وهي شركة مسجلة للاستشارات الاستثمارية، تعمل في مجال تقديم خدمات للعملاء داخل الدولة.
- مؤسسة FINRA، وعنوانها (www.finra.org): هي مؤسسة رئيسية في القطاع الخاص لتنظيم صناعة الأوراق المالية بأمريكا، وتشرف على أنشطة شركات الوساطة وممثلي الأوراق المالية المسجلين. ابحث عن الوسطاء مجانًا من خلال الرابط BrokerCheck أو صناديق الاستثمار المشتركة والصناديق المتداولة من خلال Fund Expense Analyzer. وللإجابة عن الاستفسارات المختلفة حول الاستثمار والادخار، قم بزيارة Market Data Center.
- هيئة الأسواق والأوراق المالية، وعنوانها (www.sec.gov): هي مؤسسة حكومية تقدم معلومات هائلة عن المستثمر والمستهلك وتعتبر مصدرًا جيدًا للبحث عن وسيط أو مستشار استثماري.

الفصل العاشر

الخطوة السابعة: استغلال ملكية المنزل

> الملكية التي لا تدر عليك نفعًا، مثل السعرات الحرارية الزائدة، لا جدوى منها.
>
> **"ماثيو رتيك"**

تتعلق قيمة الملكية بكل ما له صلة بالقيمة والملكية. عند التحدث عن منزل أو ملكية مشتركة، فإنه يقصد بقيمة الملكية القيمة العقارية، مطروحًا منها أي رهن مستحق على المنزل. أما عند الإشارة إلى استثمار ما، فإن قيمة الملكية تعني قيمة ذلك الجزء أو النصيب الذي تملكه. وفي النهاية، فلا مجال للقلق بشأن قيمة الملكية لأنها في النهاية ملك للشخص. ولكن، هل هذا كافٍ لتحقيق الاستقرار المالي في المستقبل.

إن أحد الجوانب اللازمة لتحقيق الاستقرار المالي أن تفهم جيدًا سبل الاستفادة مما هو ملك لك – كمنزل أو نحوه، ثم تعي كيفية اتخاذ القرارات السليمة بما يحقق لك الانتفاع منه بشكل أكبر. سعيًا وراء الوضع المثالي، أنت تريد أن تحقق أكبر استفادة من ملكيتك مع الوضع في الاعتبار المحافظة على أمنك واستقرارك أنت وأفراد أسرتك.

يمكن للرهن العقاري العكسي – المتاح لملاك المنازل ممن يبلغون ٦٢ عامًا فأكثر – أن يحقق مثل ذلك تمامًا، خاصة فيما يتعلق بعيش حياة كريمة والاحتفاظ بملكية المنزل أطول مدة ممكنة.

الرهن العقاري العكسي

لا شك أن أكبر صفقة يمكن أن يقوم بها أي منا في حياته هي أن يمتلك منزلاً خاصًا. فغالبية الناس يعملون طوال الوقت ويستغلون مدخراتهم ويقترضون مبالغ ضخمة ويدفعون فائدة قد تصل إلى عشرات الآلاف من الدولارات من أجل الحصول على امتياز ملكية منزل. وفي أمريكا، يشكل هذا الموضوع تحديدًا جزءًا كبيرًا من الحلم الأمريكي. ووفقًا للمكتب الإحصائي الأمريكي، فإن نحو ٨١٪ ممن بلغوا ٦٥ عامًا فأكثر في عام ٢٠٠٦ يمتلكون منازل خاصة.

ونظرًا للصعوبات التي يتكبدها المرء في سبيل امتلاك منزل خاص، من البديهي البحث عن السبل كافة الكفيلة بالاستفادة من هذا المنزل عند بلوغ مرحلة التقاعد؟ على سبيل المثال، الرهن العقاري العكسي يمكن أن يوفر المال اللازم للمساعدة في إصلاح المنزل أو توفير نفقات الرعاية في حالة الإصابة بمرض مزمن أو خطير. كما يمكن أن يحصل منه الفرد على المال الكافي الذي يضمن له عدم الاضطرار إلى دخول دار للرعاية، حيث إنه يمكن أن يوفر نفقات الرعاية المنزلية. ومن ثم، لا يكون الشخص مضطرًا للاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي ويستطيع التحكم في حياته وتوجيه مسارها.

يقدم الرهن العقاري العكسي قرضًا بضمان رهن عقاري دون حق الرجوع - أي أنك لن تخضع لشروط بعينها ولا تكون مضطرًا لرد القرض في أثناء حياتك. ويعتبر الرهن العقاري إحدى خدمات الإقراض المتاحة لمن هم في سن الثانية والستين فأكثر ممن يعيشون في أمريكا ويمتلكون منازل خاصة. وحتى إذا لم يكن المنزل مدفوع الثمن، لا تسقط أحقية الفرد في الحصول على

الرهن العقاري العكسي. ففي النهاية، هو شكل من أشكال الإقراض المعتمدة أساسًا على الملكية – أي نصيب الفرد فيما يملك. بالإضافة إلى ذلك، لن يحدث بأية حال أن يتعرض الشخص أو أسرته للطرد حتى بعد انتهاء فترة الرهن.

> تستمر صلاحية الرهن العقاري العكسي مدى الحياة. وليس له أجل محدد. لذا، مهما بلغ عدد السنوات التي عشتها أنت أو زوجتك في المنزل بعد الرهن، لن تكون مضطرًا لدفع قيمة الرهن العقاري العكسي طالما يتم دفع الضرائب والتأمين المستحقين.
>
> **"مونت هووارد"**

يعتمد إجمالي المبلغ المستحق للفرد في نظام الرهن العقاري العكسي على القيمة المقدرة للمنزل، ومقدار الدخل الذي يريده، وعمره (بصفة عامة، كلما تقدم الفرد في العمر، زادت أحقيته في الحصول على مبلغ أكبر). أما عن طريقة تلقي القرض، فتكون في شكل دفعة واحدة - كحد ائتمان، أو على فترات - ربما شهريًا كدخل - وتستخدمه للفترة التي تشاءها وفي الأمور التي تريدها - سواء في إصلاحات داخل المنزل أو في تلقي رعاية صحية منزلية. ولكن الأفضل بشكل عام استغلال المال في نظام تأمين بالدفعة السنوية أو دفعه كأقساط لتمويل الرعاية طويلة المدى.

يحق للشركة التي تقدم الرهن العقاري أن تبيع المنزل بعد وفاة المالك (أو، بالنسبة للأزواج، بعد وفاة الزوج الثاني)، أو بعد الانتقال للعيش في مكان آخر. إذا كان المنزل يباع بأكثر من القيمة المدفوعة في شرائه، فإن الجزء المتبقي ينتقل إلى المستفيدين المحددين. وهناك خيار آخر، يمكن للمالك أو ورثته بيع المنزل وسداد قيمة الرهن العقاري العكسي والاحتفاظ لنفسه بالفرق ما بين القيمتين (قيمة الرهن، وقيمة بيع المنزل).

مفاهيم وأفكار خاطئة

- **يعني الرهن العقاري العكسي أن البنك سوف يحصل على المنزل بعد انتهاء فترة الرهن.**

بالطبع، لا. سوف تظل أنت وزوجتك الملاك الفعليين للمنزل المدون اسمهما في عقد الملكية. فالرهن العقاري العكسي يتيح الفرصة للاستفادة من الملكية والحصول على سيولة نقدية. وبذلك، فإنك تستطيع توريث المنزل بعد انتهاء مدة الرهن أو حتى توريث مبلغ من المال في حالة بيع المنزل والانتقال إلى مكان آخر.

- **الرهن العقاري العكسي وقفٌ على كبار السن شديدي الحاجة أو من لديهم ملكية عقارية لمنزل أو نحوه وليست لديهم سيولة نقدية.**

في الواقع، هذا الرهن يشمل ملاك المنازل من الشرائح المختلفة في المجتمع، والهدف منه تعزيز احتياجاتهم ونفقاتهم خلال سنوات التقاعد. والإقبال المتزايد عليه إنما هو دليل على فائدة هذا الشكل من القروض وأهميته في مساعدة ملاك المنازل في التعامل مع العديد من الظروف المالية المختلفة.

- **يجب ألا أكون خاضعًا لدين كي أحصل على الرهن العقاري العكسي.**

هذا أمر غير صحيح. فالحقيقة أن أحقية الفرد المسن في الحصول على هذا القرض لا تسقط بوجود رهن عقاري أو ديون أخرى. وبذلك، يمكنك استغلال هذا الرهن العقاري العكسي في سداد قيمة الدين وعدم الالتزام بنظام الدفع القائم على أقساط شهرية، مع توفير الكثير من الأموال بصفة شهرية.

- **عندما يُستحق الرهن العقاري العكسي، فإن البنك يبيع المنزل.**

بالطبع، لا. فعندما يحين وقت سداد قيمة الرهن، تستطيع أنت أو ورثتك دفع الرصيد المستحق على الرهن العقاري العكسي والاحتفاظ بالمنزل، أو بيع المنزل وسداد قيمة الرهن العقاري العكسي، مع الاحتفاظ أنت أو ورثتك بالمال المتبقي من بيع المنزل، ويكون أعلى من باقي حساب الرهن العقاري العكسي.

مصادر الرهن العقاري العكسي

إذا كان الرهن العقاري العكسي لـه كـل هـذه المزايـا، فلِـمَ لا يحـصل كـل شخص على رهن عقاري عكسي؟ في البداية، نود التنويه إلى أنه لم يمر على نشأة الرهـون العقاريـة العكـسية فـترة طويلـة. بـل بـدأ ظهورهـا فقـط في أوائـل التسعينيات. ومع ذلك، بذلت في الآونة الأخيرة جهود أكبر لنشر الـوعي بـين النـاس بطبيعـة هـذا الـشكل مـن أشـكال الإقـراض وأهميتـه، بالإضـافة إلى التكاليف المرتفعة للرعاية طويلة المدى، وإمكانية الاستفادة من القيمة العقارية للمنزل عندما يتعلق الأمر بالشيخوخة والرعاية. في السنة المالية ٢٠٠٠، كـان هناك فقط ٦٦٠٠ رهن عقاري قائم على تحويـل ملكيـة منـزل - وهـو قـرض عكسي مؤمن عليه فيدراليًا. ومع حلول السنة المالية ٢٠٠٥، ارتفع ذلك الرقم إلى ٤٣٠٠٠، وفي السنة المالية ٢٠٠٦ ارتفع إلى ٧٦٠٠٠، وكان من المتوقـع أن يصل ذلك الرقم إلى ٩٠٠٠٠ مع حلول عام ٢٠٠٧، وذلك وفقًا لما صرح بـه "بريان مونتجومري" - وكيل وزارة الإسكان والتنمية الحضرية بأمريكـا - في ١٥ فبراير عـام ٢٠٠٧ (www.fha.gov/press/2007-02-15testimony.cfm). ولذلك، تعد الرهون العقارية القائمة على تحويل ملكية منزل العامل الأساسي وراء عمل الغالبية العظمى مـن كـل الرهـون العقاريـة العكـسية بالولايـات المتحدة، في حين تتعلق معظم الرهون الأخرى بمقرضين خصوصيين.

ولكن هذه مجرد نسبة صغيرة جدًا مقارنة بخيارات المساعدة التـي تقـدمها الرهون العقارية العكسية للأمريكيين المتمثلة – بلا شك – في التخطيط المـالي

للمستقبل. علاوة على ذلك، فإن الحكومة الفيدرالية تفكر في طرق يمكن من خلالها أن تساهم ملكية المنزل والرهون العقارية العكسية في حل مشكلة تمويل الرعاية الصحية التي يواجهها أعداد متزايدة من الأمريكيين مع تقدم أعمارهم والاقتراب من فترة التقاعد.

وفقًا لإحصاءات المجلس الوطني للشيخوخة، وهو مؤسسة غير هادفة للربح، فإن أكثر من ١٣ مليون أمريكي يؤجلون فعليًا الاشتراك في رهون عقارية عكسية قيمتها ٧٠٠ مليون دولار تقريبًا، والتي يمكن أن تساعد في تغطية نفقات رعايتهم الحالية وطويلة المدى. وذلك وفقًا لدراسة تحت عنوان Use Your Home to Stay at Home والتي كان أحد موضوعاتها يناقش التوسع في استخدام الرهون العقارية العكسية لدفع تكاليف الرعاية طويلة المدى، وهذا المشروع أسسه المجلس الوطني للشيخوخة وقامت بتمويله مراكز الخدمات التابعة لبرنامجي التأمين ضد الشيخوخة والتأمين ضد العجز المالي، والهيئة الفيدرالية المشرفة على إدارة كلا البرنامجين، ومؤسسة Robert Wood Johnson.

كجزء من مشروع Use Your Home to Stay at Home، يتم توفير مجموعة متنوعة من الكتيبات والبحوث الموجزة المجانية عن الرهون العقارية العكسية للعملاء (www.ncoa.org). ويقدر المجلس الوطني للشيخوخة أن من بين أفضل المرشحين للرهون العقارية العكسية ويبلغ عددهم أكثر من ١٣ مليون أمريكي، ستستحق كل أسرة في المتوسط ٧٢١٢٨ دولارًا. وذلك ليس قدرًا ضئيلاً من المال بأية حال.

يقدم المجلس الوطني للشيخوخة (www.ncoa.org) بحوثًا موجزة مجانية للعملاء كجزء من مشروعه Use Your Home to Stay at Home. كما تعد وزارة الإسكان والتنمية الحضرية بأمريكا (http://www.hud.gov) مصدرًا آخر جيدًا لاستقاء معلومات حول الرهون العقارية العكسية، إلى جانب مؤسسة National Reverse Mortgage Lenders Association (موقعها الإليكتروني: www.nrmla.org).

الملكية عديمة القيمة

تجدر الإشارة هنا إلى ما تحدثنا عنه من قبل بشأن اللياقة البدنية والتغذية، وأهمية تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن بدلاً من تلك المحتوية على أغذية طاقة. على سبيل المثال، تعد سلاطة الخضراوات الطبيعية الطازجة أفضل كثيرًا لصحتك من قطعة الشيكولاتة المحتوية على الكثير من السعرات الحرارية عديمة القيمة.

إذا لم تستطع الاستفادة من ملكيتك العقارية لتحسين حياتك إلى الأفضل، فإنها ستكون مثل أغذية الطاقة التي لا قيمة لها. إن القرض المسدد أو الذي على وشك السداد هو أصل لا يدر فائدة، ولا يقدم أي مزايا ولا يعمل لصالحك. كما أنه لا يعمل على الاستعداد للتضخم. بالإضافة إلى أنه إذا كنت بلغت سن التقاعد، فيمكن أن تلبي ملكية المنزل احتياجاتك المالية.

إن الأمر بتلك البساطة. فالرهن العقاري العكسي يمكن أن يحقق دخلاً ثابتًا تتلقاه بصفة منتظمة كي يمكنك من الاحتفاظ بملكية منزلك وتحمل تكلفة الرعاية طويلة المدى والمساعدة المنزلية والرعاية الطبية. ولكن عليك أن تستغل هذه الفرصة التي ربحتها، وعملت فترة طويلة جدًا لتحقيقها.

كما قد ذكرنا من قبل، إذا حصلت على رهن عقاري عكسي، فلن تضطر أنت ولا زوجك إلى ترك منزلك طالما تحافظ على دفع الضرائب والتأمين - حتى إذا انتهت مدة الرهن العقاري العكسي. وحتى بعد انتقال المالك إلى منزل آخر أو وفاته وبيع المنزل من أجل تسديد قيمة القرض، فإن الورثة يحصلون على المال إذا حقق البيع أموالاً تزيد عن قيمة الرهن العقاري العكسي.

على سبيل المثال، "آرت" و"سينثيا"، زوجان في أوائل الثمانينيات من العمر، كانا بصحة جيدة إلى حد ما ولكنهما ضعفت بدرجة كبيرة واحتاجا إلى المساعدة. وظل ابناهما يبحثان هنا وهناك عن حل لأنهما لا يستطيعان البقاء باستمرار في المنزل لتقديم المساعدة التي يحتاجان إليها.

لا يمتلك "آرت" و"سينثيا" مدخرات فعلية، بل يعتمدان على التأمين الاجتماعي ومعاش بسيط. كما أنهما غير مشتركين في تأمين الرعاية طويلة المدى أو أي برنامج آخر للرعاية طويلة المدى. فكان الخيار الوحيد لهما - الذي افترضه ابناهما- هو التقدم بطلب للعلاج في ضوء برنامج التأمين ضد العجز المالي والانتقال إلى دار الرعاية. ولكن "آرت" و"سينثيا" رفضا بشدة ذلك الخيار. فقد عاشا في هذا المنزل لمدة ٤٥ عامًا وقاما بتربية ابنيهما فيه ولا يريدان تركه والانتقال إلى مقر آخر بهذه البساطة، خاصة وأن هذا الأمر قد يضطرهما إلى الانفصال وعدم الإقامة معًا في مكان واحد. وكان الرهن العقاري الحل الذي توصلا إليه. وبذلك، فقد قاما بتحويل أصل غير سائل - أي منزلهما - إلى أصل سائل - مال نقدي، في شكل رهن عقاري عكسي. وكان المنزل يحتاج إلى الكثير من الإصلاحات والتحسينات حتى يواكب الحد الأدنى من مستوى

الأبنية، ويحقق سعرًا جيدًا. وكان المال الذي حصلا عليه من الرهن العقاري العكسي يغطي تكلفة تلك الإصلاحات، بل ويكفي أيضًا لتحقيق دخل منتظم ينتفعان منه بقية حياتهما. وبالتالي، أصبح منزلهما الوسيلة التي يعتمدان عليها كلية في المعيشة. كما يمكن أن يمثل المال الإضافي موارد مالية يتم دفعها مقابل المساعدة التي يقدمها بصفة منتظمة شخص مرافق، وتستخدم في توفير الرعاية الصحية المنزلية من حين لآخر. ومن ثم، يمكن أن يبقى "آرت" و"سينثيا" في المنزل ويعيشا سعيدين معًا.

في البداية، كانا قلقين أن يكونا بهذا الرهن قد جارا على حق ابنيهما في الإرث. ولكن المنزل كان نتاج عمل جاد استمر لمدة ٤٥ عامًا، وكانا من حقهما الانتفاع به لتغطية نفقاتهما وسد احتياجاتهما. لذلك، فقد قررا ألا يترددا مطلقًا.

أهمية الرهن العقاري العكسي

كان أحد الموضوعات التي ناقشها مشروع Use Your Home to Stay at Home الذي طرحه المجلس الوطني للشيخوخة اقتراح بعض الحالات التي تكون فيها الرهون العقارية العكسية ذات جدوى بالنسبة لكبار السن. في الثلاثة أمثلة التالية، تقدر قيمة المنزل بمبلغ ١٥٠ ألف دولار.

على سبيل المثال، احتاج "لو" - البالغ من العمر ٧٥ عامًا - إلى عمل بعض الإصلاحات في منزله (تمامًا مثل "آرت" و"سينثيا") وتوفير شخص مرافق له في منزله عند الحاجة. حصل "لو" على مبلغ قدره ٩٠١٢٠ دولارًا من الرهن العقاري العكسي على شكل دفعة واحدة، ودفع منه ١٠٠٠٠ دولار تكلفة

إصلاحات المنزل ثم احتفظ بالباقي في حد ائتمان لدفعه للمساعدة المنزلية الإضافية عند الحاجة، ولشراء إطارات جديدة لعجلات سيارته.

أما عن "جانيت"، البالغة من العمر ٨٥ عامًا والمصابة بمرض التهاب المفاصل وتحتاج إلى مساعدة جارتها، فإنها تدفع لها ١٠٠٠ دولار شهريًا. كما أنها تحتاج أحيانًا إلى شخص يرعاها صحيًا في منزلها، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة قيمة الفاتورة الشهرية للرعاية المنزلية لأكثر من ٣٠٠٠ دولار. ففضلت أن تحصل على قرض عكسي في شكل حد ائتمان قدره ١٠٦٧٥٤ دولارًا. بمعدلات الفائدة الحالية، سيغطي هذا القرض نفقات شهرية قدرها ١٠٠٠ دولار لأكثر من ١٢ عامًا، أو ٣٠٠٠ دولار شهريًا لأكثر من ٣ سنوات.

أما عن "توم سميث" و"جيل سميث"، البالغين من العمر ٦٩ و٦٥ عامًا، فيتمتعان بنظام تأمين للرعاية طويلة المدى الذي يكون متاحًا لهما متى احتاجا إليه. ولكنهما يريدان الآن بناء حمام إضافي في الطابق الأول من منزلهما كي لا يصعدا السلم. وفقًا لعمر "جيل"، فقد تلقيا ٧٤٧٩٨ دولار من الرهن العقاري العكسي الخاص بهما. وبذلك المال، استطاعوا بناء الحمام ثم احتفظوا ببقية المال لتغطية أي نفقات إضافية.

عيوب الرهن العقاري العكسي

إن الرهون العقارية العكسية لا تكون متاحة للجميع. وكما هي الحال مع أية وسيلة أخرى للتخطيط المالي، من المهم معرفة المزايا والعيوب بالإضافة إلى قياس مدى تناسب هذه الوسيلة مع احتياجاتك الخاصة.

على سبيل المثال، هناك حالات لا يحقق فيها المنزل الحد الأدنى من معايير البناء المطلوبة للاشتراك في رهن عقاري عكسي ذي جدوى. بعبارة أخرى، سوف تستنفد الإصلاحات كامل القيمة العقارية للمنزل. في حالة "آرت" و"سينثيا" وكذلك حالة "لو"، كانت إصلاحات المنزل محدودة وقيمته كبيرة بما يكفي لأعمال الإصلاح مع توفر مبلغ يكفي لتغطية جانب كبير من نفقات المعيشة في المستقبل.

بالإضافة إلى ذلك، رفض بعض الأبناء بشدة فكرة الرهن العقاري العكسي، ووقفوا أمام رغبة آبائهم في ذلك بحجة أن منزل الأسرة هو إرثهم. وفي النهاية، فإن الأمر إن دل على شيء فإنما يدل على أنانية هؤلاء الأبناء وقسوتهم. في موقف كهذا، يمكن للآباء الاستعانة بخبراء لمساعدة الأبناء في فهم طبيعة الموقف. كما يمكن أيضًا للمستشار المالي الكفء أن يساعد الآباء في العمل مع أبنائهم على فهم الموقف والوسائل البديلة، فضلاً عن دعم الآباء في قرارهم.

في النهاية، إذا لم تكن تخطط لاستمرار العيش في منزلك لفترة طويلة جدًا، فربما لا تكون للقرض قيمة اقتصادية. كما يمكن أن ترتفع تلك التكاليف لأكثر من ٥٪ من قيمة المنزل، وفقًا لإحصاءات المجلس الوطني للشيخوخة. لذا، ربما لا يكون ذلك قرارًا صائبًا من الناحية المالية في بعض الحالات.

المزيد من التفاصيل عن الرهن العقاري العكسي

تعد الرهون العقارية العكسية متاحة من قبل مجموعة متنوعة من البنوك والمقرضين، بالإضافة إلى أنها متاحة من خلال الحكومة الفيدرالية. ومن ثم، يجب المفاضلة بين أنواع الرهون قبل الشراء، بما في ذلك تصفح مصادر الإنترنت المتعلقة بالرهن العقاري القائم على ملكية المنزل والمؤمن عليه من قبل هيئة الإسكان الفيدرالية التابعة لوزارة الإسكان والتنمية الحضرية بأمريكا (www.hud.gov). وذلك أحد أوسع الخيارات انتشارًا، ويمكن غالبًا أن يسجل أقل التكاليف.

جدير بالذكر هنا أن الرهون العقارية العكسية ليست متاحة فقط لملاك المنازل منخفضة القيمة. والدليل على ذلك، موقع مؤسسة Fannie Mae (www.fanniemae.com) الذي يحتوي على رهن عكسي بحد قيمته ٤١٧٠٠٠ دولار في عام ٢٠٠٧، وموقع مراكز Mountain States Mortgage Centers، وعنوانها (www.mountainstatesmortgage.com) (الذي يقدم رهونًا) عكسية وحلولاً تقليدية للرهون، بالإضافة إلى أنه موقع إليكتروني مفيد للعملاء.

قرض بضمان رهن عقاري

إن ملاك المنازل المعارضين بشدة للرهن العقاري العكسي أو لا يعلمون قدر المدة التي سيقضونها فعليًا في منازلهم ربما يفكرون في قرض تقليدي بضمان رهن عقاري كخيار للحصول على المال. ويمكن أن يكون القرض في شكل

حد ائتمان للملكية المنزل يمكن استخدامه في تحقيق أي من رغبات مالك المنزل بلا قيود.

مع ذلك، القرض بضمان عقار يمكن أن يكون حلاً مكلفًا للفترة القصيرة؛ لأن مالك المنزل يجب أن يدفع الحد الأدنى من الفوائد شهريًا. ومن الممكن أن يكون لذلك جدوى إذا كان معدل الفائدة على القرض قليلاً ومالك المنزل لا يخطط للبقاء فيه لفترة طويلة. علاوة على ذلك، يحافظ القرض بضمان العقار على الإبقاء على ملكية المنزل. وعند وفاة المالك يصير المنزل إرثًا للورثة، مطروحًا منه المبلغ المستحق على القرض بضمان الرهن العقاري.

ومع هذا، ضع في اعتبارك أن المالك يجب أن يكون مستحقًا للحصول على القرض بضمان الرهن العقاري. ويعني ذلك أنه يجب أن يكون قادرًا على دفع الأقساط الشهرية وإلا سيواجه خطر خسارة المنزل.

ملخص

لا تقلق بشأن الانتفاع من ملكية منزلك الذي حصلت عليه بعد فترة طويلة من الوقت والجهد. وتلك هي جدوى الرهن العقاري العكسي. حتى إذا لم تكن بلغت أنت ولا زوجتك سن الثانية والستين بعد - بما يجعلك غير مستحق للرهن العكسي - فربما تفكر فيه كخيار في المستقبل لدفع أقساط تأمين الرعاية طويلة المدى، أو حتى دفع مبلغ من المال دفعة واحدة لتمويل عقد تأمين متعدد المزايا أو أي شكل آخر من أشكال التخطيط لاحتمال الحاجة إلى الرعاية طويلة المدى.

إذا كنت من المستحقين فعلاً للحصول على رهن عقاري عكسي وتفكر في ذلك، ضع في اعتبارك أنك لن تضطر أنت ولا زوجتك أيضًا إلى ترك منزلكما، حتى إذا انتهت مدة الرهن.

يمكنك الحصول على قيمة الرهن العقاري العكسي بمجموعة متنوعة من الطرق، قد تكون دفعة واحدة أو حد ائتمان أو أقساط شهرية. وبعبارة أخرى، يمكن أن تحقق دخلاً ثابتًا تتلقاه بصفة منتظمة ليمكنك من الاحتفاظ بملكية منزلك وتحمل تكلفة الرعاية الطبية والمساعدة المنزلية طويلة المدى.

مع ذلك، ليس شرطًا أن يواكب منزلك مستويات معينة من الأبنية كي تستحق الحصول على الرهن العقاري العكسي، ولكنك تستطيع أن تدفع تكلفة إصلاحات وتحسينات المنزل من إيرادات الرهن. ولكن هذا لا يعد خيارًا جيدًا إذا كان المبلغ المتبقي بعد هذه الإصلاحات ضئيلاً للغاية.

مصادر أخرى

- مؤسسة AARP وموقعها الإليكتروني (www.aarp.org): هي مؤسسة غير هادفة للربح تعتبر مصدرًا مهمًا جدًا للحصول على معلومات عن الموضوعات المختلفة لكبار السن والشيخوخة. فيما يتعلق بموضوع الفصل، اكتب "reverse mortgage" في محرك البحث.

- موقع مراكز Mountain States Mortgage Centers وعنوانه (www.mountainstatesmortgage.com): هي مراكز مكونة من مقرضي

الرهن العقاري العكسي وتقدم رهونًا عكسية وحلولاً تقليدية للرهن العقاري. يحتوي الموقع الإليكتروني على معلومات عامة مفيدة وأسئلة وإجاباتها للعملاء.

- موقع مركز National Center for Home Equity Conversion وعنوانه (www.reverse.org): يشمل بعض المعلومات المفيدة والتوضيحات عن الرهون العقارية العكسية.

- موقع ReverseMortgage.org وعنوانه (www.reversemortgage.org): يصدر هذا الموقع عن مؤسسة National Reverse Mortgage Lenders Association، ويقدم معلومات للمستهلك وإرشادات ومصادر مجانية (بما فيها من بحوث موجزة) عن الرهون العقارية العكسية وأكثر من ذلك. لمزيد من المعلومات حول المقرضين، انقر على "Locate a Lender".

الفصل الحادي عشر

الخطوة الثامنة: المزايا المستحقة للمحاربين القدامى

> ربما يكون برنامج التأمين ضد العجز المالي هو الحل الأخير للرعاية، ولكن بالتخطيط السليم يمكنك أن تحمي أصولك وممتلكاتك من الزوال.
>
> "ماثيو رتيك"

إننا عندما نتحدث هنا عن المحاربين القدامى وزوجاتهم، فلا نقصد فقط من هم في الخدمة العسكرية أو المتقاعدين منها. فربما تستحق الحصول على مزايا جيدة، مالية وغيرها، عند كبر سنك. ولا شك أن حصول الفرد في هذه المرحلة على ٢٠٠٠٠ دولار إضافية سنويًا قد يشكل اختلافًا كبيرًا في قدرته على تحمل نفقات الرعاية التي يحتاجها في حالة الإصابة بمرض مزمن أو خطير أو مفضٍ إلى الموت.

دون تلك المزايا أو التخطيط للمستقبل، فإن البديل الأساسي ربما يكون الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي. وهو برنامج فيدرالي للتأمين ضد العجز المالي، ممول من الحكومة، وتديره الدولة لتقديم المساعدة المالية فيما يتعلق بتكاليف تقديم الرعاية الطبية للفقراء. كما قد ذكرنا من قبل، فيما يتعلق بالخدمات التي تقدمها دار الرعاية، فإن برنامج التأمين ضد العجز المالي يتحمل تكاليف نصف المقيمين تقريبًا في دور الرعاية في الدولة ويزيد عددهم عن ١,٨ مليون شخص. بعبارة أخرى، فإن كل من يتلقون مساعدة برنامج التأمين ضد العجز المالي يجب أن يكونوا ممن يعانون من الفقر الشديد.

إن أغلب هؤلاء الناس لم يكونوا فقراء، ولكنهم أصبحوا كذلك حتى يحق لهم الحصول على المساعدة المالية التي تقدمها الحكومة. فإما أنهم خططوا مستقبلاً لبيع ممتلكات كافية لاستيفاء شروط دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي، أو أنهم اضطروا إلى ذلك لرغبتهم في استحقاقه تلقائيًا. وسواء أكنت تملك المال الوفير أم تملك فقط ما يكفي للمعيشة، فيجب ألا تمتلك أيًا منها (مع بعض الاستثناءات التي سوف نناقشها لاحقًا) إذا كنت تتوقع استحقاق العلاج ببرنامج التأمين ضد العجز المالي، دون غرامة، أي إذا كنت تتوقع تحمل البرنامج عنك التكلفة المتزايدة للرعاية طويلة المدى في دار الرعاية. ولكن في حالات استثنائية معينة، لا يتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي بصفة عامة تكلفة دار المسنين أو الرعاية الصحية المنزلية. والآن، لنمعن النظر أكثر في الخيارات المتاحة.

أشكال الدعم المستحقة للمحاربين القدامى

يبلغ عدد المحاربين القدامى ٩ مليون شخص تقريبًا ويبلغون من العمر ٦٥ عامًا فأكثر (وفقًا لدراسة استقصائية قام بها المكتب الإحصائي الأمريكي، ويمكن قراءة المزيد عنها في www.census.gov/press-Release/www/releases/archives/facts_for_features_special_editions/009715.html).

كمحارب قديم، يمكنك الحصول أنت - أو زوجتك - على دخل ثابت بصفة منتظمة في الوقت الحالي وربما لما بعد وفاتك كتعويض مالي لما دفعته من نفقات للرعاية والعلاج من مالك الخاص إذا كنت مستحقًا لمزايا البرامج الخاصة

بالمحاربين القدامى. تقدم هذه البرامج نوعين من المزايا: مزايا برنامج Aid and Attendance[١] ومزايا برنامج Household[٢]. ويمكن للمستحقين لهذه البرامج تلقي دخل شهري معفى من الضرائب:

- بحد أقصى ١٨٠١ دولار شهريًا للمحارب القديم الذي يعول
- بحد أقصى ١٥١٩ دولار شهريًا للمحارب الأعزب
- بحد أقصى ٩٧٦ دولارًا شهريًا لزوجة المحارب القديم

تزداد تلك المبالغ سنويًا تبعًا لزيادات التأمين الاجتماعي.

تشمل شروط استحقاق مزايا البرامج المعايير الأربعة الآتية:

١- أن تكون خدمت في القوات المسلحة لمدة ٩٠ يومًا كحد أدنى ويوم واحد على الأقل في أثناء فترة حرب معلنة (لا يهم إذا كنت خدمت في الولايات المتحدة أو في منطقة حرب). كما يجب أن تكون قد انصرفت من الخدمة بشرف.

٢- أن تكون لديك حاجة طبية غير مرتبطة بالخدمة وتتطلب مستوى معينًا من الرعاية أو المساعدة الخارجية. ويشمل هذا تنوع مستويات الرعاية

---

(١) برنامج Aid and Attendance: برنامج تقدمه وزارة شئون المحاربين القدامى بأمريكا كجزء من مزايا تحسين المعاش التقاعدي مما يمكن المحاربين القدامى وأزواجهم الباقين على قيد الحياة الذين يحتاجون إلى شخص آخر بصفة منتظمة للمساعدة في أنشطة الحياة اليومية من الحصول على فوائد نقدية إضافية.

(٢) برنامج Household: برنامج تقدمه وزارة شئون المحاربين القدامى بأمريكا لمن يعانون عجزًا كليًا ودائمًا ويلزمون البيت.

المطلوبة، بدءًا من الخدمات المنزلية التي يقدمها شخص مرافق وانتهاءً بالرعاية الصحية المنزلية والرعاية في دار مسنين.

٣- يجب أن تكون النفقات الطبية التي دفعتها - ولا يتم تعويضها - أكبر من إجمالي دخلك الحاصل من الفائدة (مما يشمل التأمين الاجتماعي والمعاش ودخل الفوائد وغير ذلك).

٤- لا يمكن أن يتعدى إجمالي مواردك المالية أكثر من ٨٠٠٠٠ دولار في صورة أصول سائلة، ولا يدخل منزلك ضمنها. (مع ذلك، تطبق هنا حالات معينة أيضًا.)

المزايا المستحقة للمحاربين القدامى

على الرغم من أن العديد من المحاربين القدامى غير واعين بتلك المزايا، فإنها ليست بالحلم الذي يصعب الوصول إليه. فهناك أموال خصصتها الدولة بالفعل وتشرف عليها وزارة شئون المحاربين القدامى، وإذا كنت من المستحقين لمزايا هذه البرامج، فإنك تستطيع الانتفاع بها. يستطيع المحارب القديم المستحق لمزايا البرامج الاستمرار في الحصول على المزايا بعد انتقاله إلى دار الرعاية ما دام مريضًا يتحمل نفقات رعايته. أما إذا تحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي نفقات الرعاية، فسوف يتوقف ما يحصل عليه الفرد من مزايا برنامج Aid and Attendance.

بعد وفاة المحارب المستحق لمزايا البرامج، إذا كانت زوجته تواجه متطلبات أخرى (مثل الحاجة المالية والبدنية)، فربما يحق لها الانتفاع بمزايا برنامج

Aid and Attendance. في الحقيقة، ربما يصبح في إمكانها الحصول على هذه المزايا حتى إذا لم يكن المحارب المتوفى المستحق لمزايا البرنامج قد تقدم بطلب المزايا أو تلقاها قط في أثناء حياته.

ومع ذلك، هناك مشكلة يغفلها الكثيرون، وهي أن وزارة شئون المحاربين القدامى لا تعلن عن وجود هذه المزايا. وفي الحقيقة، ينكر بعض العاملين في هذه الوزارة وجودها من الأساس. ولكنها موجودة بالفعل، وربما تكون من أفضل الحلول المقدمة في مجال الرعاية الصحية المعروفة اليوم. إذا أردت معرفة المزيد عن تلك المزايا، يمكنك زيارة الموقع التالي: (www.vba.va.gov/bln/21/pension/vetpen.htm#7).

إذا كانت لديك شكوك حول هذا الأمر، فإليك قصة "ماريان". إنها أرملة تبلغ من العمر ٨٢ عامًا ومن المحاربين في الحرب العالمية الثانية وجدة لثلاثة أحفاد وعلى وشك أن يصير أبناؤها أجدادًا. وحتى هذا الوقت، تكافح بصعوبة من أجل تحمل نفقات رعايتها الصحية بالمنزل، وتنأى عن طلب إعانة أو تحميل أبنائها أعباء تكلفة رعايتها. ولكن، اكتشف أحد أحفادها بالصدفة هذه المزايا التي نادرًا ما تكون معروفة للمحاربين القدامى.

كان الحصول على كل تفاصيل البرنامج أمرًا صعبًا ويتطلب وقتًا طويلاً، كما أن أكثر من موظف في إدارة المحاربين القدامى قد أخبر "ماريان" أنهم لم يسمعوا قط عن مثل هذه المزايا. ولكن بعد مماطلة دامت لمدة ١٠ شهور، تلقت "ماريان" شيكًا بالبريد بمبلغ ٩٢٠٠ دولار. وعلى الرغم من المماطلة، فبمجرد أن تم قبول طلب العلاج تحت رعاية برنامج التأمين ضد العجز المالي، تولت

وزارة شئون المحاربين القدامى دفع تكاليف الرعاية بأثر رجعي بدءًا من الشهر التالي للتقدم بطلب العلاج.

مكنت الفائدة الشهرية التي قيمتها أقل من ١٠٠٠ دولار "ماريان" من تحقيق الاستقرار المالي والحصول على مستوى المساعدة الذي تحتاجه. بالإضافة إلى ذلك، فقد شعرت بالارتياح عندما علمت أنها في وقت ما سوف تحصل على دخل مضمون - وإن كان قليلاً - للمساهمة في تكاليف دار المسنين.

لمزيد من المعلومات حول هذا البرنامج، قم بزيارة الموقع الحكومي الإليكتروني (www.vba.va.gov/bln/21/pension/vetpen.htm#7) وتحدث إلى مستشارك المالي في الأمر.

خيارات أخرى

هناك مجموعة متنوعة من البرامج والمزايا الأخرى المتعلقة بالرعاية الصحية المتاحة للعديد من المحاربين القدامى. ولكن، تختلف شروط استحقاق المزايا باختلاف البرامج. لذا، من المهم أن تبحث الأمر مع متخصص للتأكد من أنك تتلقى جميع الحقوق المستحقة. ومرة أخرى، نؤكد أن هذه المزايا ليست مخصصة فقط للجنود أو للمتقاعدين من الخدمة العسكرية وإنما لمختلف شرائح المتقاعدين في الدولة.

- إن العديد من المحاربين القدامى يستحق الحصول على عقاقير بتكلفة زهيدة من مستشفى المحاربين القدامى المحلي. وغالبًا ما تقتصر مساهمة المريض في دفع التكلفة على بضعة دولارات.

- يحق للمحاربين المستحقين للمزايا أن يدفنوا في مقابر الدولة دون مقابل.
- بالإضافة إلى ذلك، توجد دور رعاية تابعة لإدارة شئون المحاربين القدامى تقدم خدمات رعاية مجانية. ولكن قوائم الانتظار عادة ما تكون طويلة؛ حيث ما يزال هناك العديد من الناس ينتظرون تقديم خدمات أخرى غير متاحة.

في الواقع، يدرك كل فرد أمريكي أنه مهما كانت الطريقة التي يقرر بها تمويل احتياجاته من الرعاية في المستقبل، فلا بد ألا يغفل تلك المزايا.

السعي لاستحقاق برنامج التأمين ضد العجز المالي

> إذا كنت تفكر في الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي في دفع تكاليف الرعاية طويلة المدى، فعليك أن تفكر مليًا. فوفقًا لقانون تخفيض العجز لعام ٢٠٠٥، يجب دفع الكثير من مالك الخاص قبل الحصول على مزايا هذا البرنامج، وذلك إذا كنت مستوفيًا لشروط استحقاق دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي من الأساس.
>
> "ماثيو رتيك"

إذا لم تكن من المحاربين القدامى، فربما تفكر - مثل العديد من الأمريكيين - في الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي لدفع تكاليف رعايتك، بشرط أن تكون بالطبع مستحقًا له من الناحية المالية. وذلك يعني - في أغلب الأحيان - أنك سوف تتخلص من الكثير من ممتلكاتك استيفاءً لشروط استحقاق العلاج ببرنامج التأمين ضد العجز المالي. فيمكنك أن تبيع ممتلكاتك أو تقوم بتحويلها إلى أبنائك. ولكن في كلتا الحالتين، ستحتاج إلى التخطيط

طويلاً مقدمًا حسب شروط الاستحقاق المعدلة حديثًا. وتلك التعديلات جزء من قانون تخفيض العجز لعام ٢٠٠٥، الذي أصبح جزءًا من القانون في الثامن من فبراير عام ٢٠٠٦. يسمح هذا القانون للحكومات بفحص المستوى المالي للمريض في الخمس سنوات السابقة لتاريخ التقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي للتأكد من أنه لم يتخلص من الممتلكات لمجرد استحقاق الرعاية المجانية. (لم تطبق كل الدول بعد القوانين الفيدرالية الجديدة بصفة رسمية، لذا افحص الأمر جيدًا مع المكتب المحلي للتأمين ضد العجز المالي). حددت القوانين السابقة أن تكون فترة فحص المستوى المالي للمريض ثلاث سنوات فقط، تبدأ من تاريخ بيع أصل أو التنازل عنه. وكان ذلك يعني أن فئة قليلة جدًا من الناس خضعوا لغرامات في شكل نفقات إضافية من مالهم الخاص قبل بدء تغطية برنامج التأمين ضد العجز المالي.

مع النظر للمستقبل وفقًا للقوانين الجديدة، إذا قمت ببيع الأصول في أي وقت في الخمس سنوات الماضية أو في فترة أقل من ذلك، بدءًا من تاريخ تقدمك لاستحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، فسوف تواجه نفقات عالية مقابل الرعاية قبل أن يتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي نفقات الرعاية عنك. (أي تحويل للأصول يحدث قبل سريان فاعلية القوانين الجديدة يتبع القوانين القديمة الخاصة بتحويل الأصول، بما في ذلك الثلاث سنوات التي هي مدة فحص المستوى المالي للمريض). ومما يزيد من صعوبة الأمر، يقضي القانون بعدم قدرة الشخص على التقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي إلى حين الحاجة إليه؛ أي أنه يجب أن

يكون الشخص يعاني من الفقر المدقع كي يتقدم للبرنامج. ومن الممكن كذلك أن يتقدم بطلب العلاج بعد إصابته بمرض عضال، ولكن ربما يتم رفضه. ومن ثم، كيف سيقوم بتمويل رعايته؟

يقدر مكتب الموازنة بالكونجرس أن تغيير بداية فترة الغرامة من تاريخ تحويل الأصول إلى تاريخ التقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي سوف يؤدي إلى تأجيل استحقاق العلاج في ضوء هذا البرنامج بمتوسط ٣ شهور بالنسبة لـ ١٣٠٠٠٠ شخص بحلول عام ٢٠١٥ أو ١٥٪ من المستفيدين الجدد من دور الرعاية الخاصة ببرنامج التأمين ضد العجز المالي سنويًا. (وذلك وفقًا لقانون تخفيض العجز لعام ٢٠٠٥ فيما ورد عن مؤسسة The Henry J. Kaiser Family Foundation بشأن برنامج التأمين ضد العجز المالي في فبراير عام ٢٠٠٦).

بالطبع، إذا كنت قد اتخذت الخطوات المناسبة للتخطيط لاحتمال الإصابة بمرض خطير - بما في ذلك اللياقة البدنية وتأمين الرعاية طويلة المدى أو الخيارات الأخرى التي قد ناقشناها، فلن تقلق بشأن خسارة كل شيء أو بشأن تدخل الحكومة في أمورك.

مع الأسف، قليل فقط من المستشارين الماليين يفهمون بحق عملية بيع الأصول من أجل استحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي والأساليب والاستراتيجيات التي يمكن أن تحمي مدخرات الشخص التي جمعها طوال حياته من الزوال التام بين عشية وضحاها. وفي الواقع، فإن هذه الأساليب تتغير باستمرار، ويجب أن تتوافق أساليب التخطيط مع تعديلات

القانون. وانتبه لأن المحكمة قد اعترضت مؤخرًا على بعض الشروط المرتبطة ببرنامج التأمين ضد العجز المالي لقانون تخفيض العجز لعام ٢٠٠٥، ولذا تغير القانون مرة أخرى. كما اختلف جدول مواعيد تطبيق القانون الجديد بين الدول.

والآن، دعنا ننظر عن كثب إلى ما يحدث عندما يكون للحكومة دور في التخطيط لمستقبلك.

شرط فحص الأصول

إذا كنت مجبرًا على التقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي من أجل تمويل رعايتك، فعليك أولاً أن تخضع لفحص هيئة تقييم الموارد المالية. سوف تقوم وزارة الخدمات البشرية – بصفة أساسية – بفحص كل الأصول ومصادر الدخل التابعة لك ولزوجتك. وسوف تطلب الكشف الضريبي والاستثمارات وبيان المدخرات والوصايا وصكوك الملكية وغير ذلك لخمس سنوات ماضية. لا يعتد بفترات ما قبل الزواج عند تحليل بيع الأصول.

عقوبة بيع الأصول لاستحقاق برنامج التأمين ضد العجز المالي

إلى وقت قريب، كان بيع الأصول لمجرد استحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي جريمة تستوجب الحبس لمدة تصل إلى خمس سنوات وغرامة تصل إلى ٢٥٠٠٠ دولار. ومن حسن الحظ، لم يعد هذا القانون ساريًا الآن.

هناك أصول معينة غير خاضعة لقوانين البيع. وهي معروفة بالأصول القابلة للخصم. الفرد الذي يدخل دار الرعاية يمكنه أن يحتفظ بسيارة واحدة ومنزل إذا كانت قيمتها أقل من ٥٠٠٠٠٠ دولار (بعض الدول تسمح بحد

ملكية قيمته ٧٥٠٠٠٠ دولار) ولا يطبق حد الملكية إذا كان المتقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي لديه زوجة وطفل عمره يقل عن ٢١ عامًا أو طفل معاق أو أعمى يقيم في المنزل بصورة دائمة)، بالإضافة إلى خاتم الزواج وأرض للدفن وحوالي ١٥٠٠ دولار مدفوعة مقدمًا من القيمة النقدية في أحد برامج التأمين على الحياة. أما البقية، فتعتبر أصولاً غير قابلة للخصم.

بعد ذلك، في أغلب الدول، يجب أن تقسم كل الأصول غير القابلة للخصم إلى نصفين. الزوج المقيم في المنزل بصورة دائمة يمكنه الاحتفاظ بنصف تلك الأصول فقط - بحد أقصى ١٠٤٤٠٠ دولار نقدًا أو في صورة استثمارات في عام ٢٠٠٨ (المبلغ يعدل مقدمًا سنويًا للتضخم). وتقوم الهيئة المعنية بتطبيق برنامج التأمين ضد العجز المالي في الدولة بتحديد نصيب الزوج من تلك الأصول وتتم حمايتها في ظل القانون الفيدرالي لعام ١٩٨٨ الذي يخول للزوج المقيم في المنزل بصورة دائمة حق الاحتفاظ بالمزيد من الدخل وأصول الزوجين أكثر مما كان مسموحًا به سابقًا، في حين يتلقى الآخر المقيم في دار الرعاية مزايا برنامج التأمين ضد العجز المالي. ومع ذلك، فإن الزوج المقيم في دار الرعاية يمكنه الاحتفاظ بمبلغ ٢٠٠٠ دولار فقط من الأصول باسمه. ويعني ذلك أنه إذا كانت ممتلكاتك تقدر بمبلغ ٥٠٠٠٠٠ دولار (غير شاملة قيمة منزلك)، فسوف يتعين عليك التخلص من ٤٠٠٠٠٠ دولار تقريبًا قبل أن يتحمل برنامج التأمين ضد العجز المالي تكاليف رعاية زوجك.

تجدر هنا الإشارة إلى قصة "أندرو" التي سبق وذكرناهـا في الفـصل الأول من الكتاب. فهو شخص مسن يبلـغ مـن العمـر ٧٢ عامًـا، وزوجتـه مـصابة بمرض الزهايمر مما استدعى دخولها دارًا للرعاية بتكلفة قدرها ٦٠٠٠ دولار شهريًا يدفعها من ماله الخـاص. قبـل أن يبـدأ "أنـدرو" في التخطـيط لعـلاج زوجته تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، كـان يملـك هـو وزوجتـه أصولاً قدرها حوالي ٢٠٠٠٠٠ دولار بالإضافة إلى سيارتهما والمنزل الأسـاسي الذي يقيمان فيه ومنزل آخر، الذي كان منزل الآباء والأجـداد منـذ ٢٠٠ عـام (أصل لا يخضع لقوانين برنـامج التـأمين ضـد العجـز المـالي). مـاذا لـو كـان "أندرو" قد حاول أن يسعى إلى الطرق الكفيلة باستحقاق زوجته للدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد العجز المالي دون التخطيط السليم؟ إن حدث ذلك، لكان عليه التخلص من المنزل الثاني للعائلة (منزل الآباء والأجـداد القـديم)، عن طريق البيع أو التنازل، ذلك المنـزل الـذي يعتمـد عليـه أبنـاؤه وزوجتـه، علاوة على التخلص من أكثر من نصف مدخراته هو وزوجته التي كانت تمثـل كل ما لديه للوفاء بنفقات المعيشة.

أما عن "كريستين" وزوجها "ماكس" الذي انتقل إلى دار الرعاية، فيمتلكان منزلاً قيمته ٣٠٠٠٠٠ دولار وقد كانا قادرين على إيداع ٨٠٠٠٠ دولار فقط في حساب التوفير. بالنسبة لهما قوانين بيع الأصـول تعنـي أنـه يمكـنهما الاحتفـاظ بالمنزل، ولكن يمكن أن تكون لدى "كريستين" أصـولاً قيمتهـا ٤٠٠٠٠ دولار فقط و"ماكس" ٢٠٠٠ دولار. وسينبغي التخلص من المبلغ المتبقي في حـساب التوفير وقيمته ٣٨٠٠٠ دولار وذلك طبقًا لخطـة التقاعـد 401(k) الخاصـة بـ "ماكس" وهو ما كانت ترغـب "كريـستين" فيـه بعـدما أصـبح "مـاكس" مريضًا ويحتاج إلى رعاية طوال الوقت.

شروط استحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي

إن استحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي عملية ذات خطوات متعددة تشمل:

- تحدد الحكومة أصولك ودخلك فيما يعرف بتقييم الموارد المالية، ويشمل ذلك أصولك وزوجتك - إن كنت متزوجًا - ودخل الزوج المقيم في دار الرعاية فقط).
- يتم استبعاد الأصول القابلة للخصم، مثل السيارة والمنزل (إذا كانت قيمتها أقل من ٥٠٠٠٠٠ دولار* ويطبق على غير المتزوجين أو الأرامل فقط) وملكية شخصية معينة.
- في حالة إذا كنت متزوجًا، يجب تقسيم الأصول المتبقية إلى نصفين وتحديد أي أصول ربما يمكن الاحتفاظ بها بموجب القانون الفيدرالي لعام ١٩٨٨.
- في حالة إذا كنت متزوجًا، يجب تحديد دخل الزوج المقيم بدار الرعاية لتحديد ما إذا كان يزيد عن المبلغ المسموح به.
- إذا زاد كل من دخل وأصول المتقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي عن المبلغ المسموح به، فإنه يتم بيع الأصول ما لم يكن الشخص يعيش في إحدى الدول التي تحدد دخلاً معينًا من أجل استحقاق العلاج تحت برنامج التأمين ضد العجز المالي، ولديه أيضًا ائتمان على الدخل - أي ائتمان غير قابل للإلغاء، إذا كتب بطريقة صحيحة، فإنه يلغي بفاعلية حق حصول الزوج المقيم بدار الرعاية على الدخل.
- إذا تم بيع الأصول خلال الفترة المحددة لفحص المستوى المالي للمريض، تفرض عليه عقوبة. وتكون هذه العقوبة في شكل تأجيل استحقاقه العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي تبعًا للأصول المباعة خلال فترة فحص المستوى المالي للمريض، ويختلف ذلك حسب الدولة.

* (تسمح بعض الدول بأن تصل قيمة الملكية إلى ٧٥٠٠٠٠ دولار)

ليس هذا فحسب؛ إذ إن حكومة الدولة تقوم بعد ذلك بالتقصي عن مصدر دخلك ومن يحصل عليه. بيد أن "ماكس" كان هو الزوج المقيم بدار الرعاية وبالتالي تلقى دخل معاشه وزوجته، وكان هو أيضًا المتقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، فإنه يستحق تلقي أكثر من ١٨٦٩ دولارًا شهريًا (بالنسبة لعام ٢٠٠٧، ويختلف هذا حسب الدولة، ويعدل سنويًا من أجل التضخم). إذا حصل "ماكس" على دخل أكبر من ذلك، فلن يستحق العلاج ببرنامج التأمين ضد العجز المالي كي يتحمل تكاليف دار الرعاية بدلاً منه. (لا تغفل التأمين الاجتماعي والمعاشات ودخل الاستثمار والأسهم وتوزيعات/دخل السندات وغيرها في معادلة الدخل. حتى ما تدفعه لأقساط التأمين ضد الشيخوخة يعتبر دخلاً لأغراض استحقاق العلاج ببرنامج التأمين ضد العجز المالي.)

ومع ذلك، لحسن الحظ أنه في حالة التخطيط المالي الإضافي المناسب، ربما لا يزال برنامج التأمين ضد العجز المالي يغطي تكاليف دار الرعاية لـ "ماكس" وحالات أخرى مشابهة له ممن يتلقون دخلاً شهريًا مرتفعًا يحول دون استيفائهم لشروط دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي، ولكنهم لا يستطيعون تحمل تكاليف رعايتهم بالكامل. وينتهي ذلك بتأسيس ما يعرف بائتمان ميلر. فقد أسس "ماكس" - على سبيل المثال - ائتمان ميلر وقام بتمويله (وسمي هذا الائتمان باسم الدعوى القضائية التي سمحت به)، وهو ائتمان على الدخل غير قابل للإلغاء. أودع "ماكس" دخله الشهري كله في الائتمان، والذي بدوره أثر على قيمة المبلغ الذي سيحصله. ويمكن أن تشمل الأرباح أقساط التأمين

ودعم الزوج وعلاوة التقاعد الشهرية المسموح بها للاحتياجات الشخصية لـ "ماكس" بصفته المستفيد. يتم دفع المال المتبقي شهريًا في ذلك الائتمان إلى دار الرعاية. وبعد ذلك يدفع برنامج التأمين ضد العجز المالي المبلغ المتبقي من الرصيد الشهري المستحق.

هناك بديل آخر هو: المال المتوفر لـ "ماكس" من خلال خطة التقاعد 401(k) والأصول المتبقية - وقيمتها ٣٨٠٠٠ دولار - كان من الممكن تحويلها إلى دخل ثابت باسم زوجة "ماكس" من خلال دفعة سنوية ثابتة لها ربح فوري. وذلك لأن الأزواج غير المقيمين في دار الرعاية، مثل "كريستين" زوجة "ماكس"، يمكنهم الحصول على دخل شهري غير محدود لن يتداخل مع شروط استحقاق الزوج لدعم برنامج التأمين ضد العجز المالي. وعند طلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، فإن هذا البرنامج لا يفحص أصول الزوجين ككل، ولكنه يفحص دخل الزوج المقيم في دار الرعاية فقط. وتلك هي الطريقة التي استطاع بها "أندرو" الحصول على دخل ثابت، مع احتفاظ زوجته المقيمة في دار الرعاية بحق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي.

حق الحكومة في الحجز على العقار

لا ينتهي عمل الحكومة والأجهزة التابعة لها بوفاة الشخص. فيتضمن القانون المعني بتسوية الميزانية الصادر عام ١٩٩٣ شرطًا ينص على استرداد الأصول العقارية لمن يستحقوا العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي. ويخول القانون لكل الحكومات حق استرداد العقارات، بما في ذلك حق

الحجز على المنزل إذا كان الفرد قد انتفع من مزايا برنامج التأمين ضد العجز المالي في أثناء حياته وكان من المستحقين لذلك.

يسمح القانون الفيدرالي للدولة بالحجز على المنزل بعد وفاة الشخص؛ وذلك لاسترداد المال الذي دفعه برنامج التأمين ضد العجز المالي مقابل رعاية هذا الشخص وزوجته.

عند التقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، يصبح المنزل أصلاً قابلاً للخصم، ولكن إذا استخدمت أنت أو زوجتك مزايا برنامج التأمين ضد العجز المالي، يكون للدولة حق الحجز على المنزل لاسترداد المال الذي دفع نظير خدمات دار الرعاية. وهذا أمر غير إجباري، ولكنه نوع من استرداد العقارات مسموح به بعد وفاة كلا الزوجين. تناقش الدولة هذه الحالات في محكمة تحقيق الوصايا (أو ما يعرف أيضًا بالمحكمة الحسبية). لذا، إذا اشتركت في ائتمان قيد الحياة قابل للإلغاء، فلن تخضع أصولك للتصديق. وبموجب ذلك ربما يتم تجنب مثل هذا النوع من استرداد العقارات.

الخيارات المتاحة لبيع الأصول

الآن، بعد ما أصابك بكل تأكيد من إحباط ويأس من الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي، دعنا نرى الخيارات الأخرى المتاحة أمامك.

تطوير مكان الإقامة: يتيح لك برنامج التأمين ضد العجز المالي تصفية الأصول الزائدة وإنفاق أموالها في توفير نفقات إقامتك الشخصية. وتتعدد السبل التي يمكن بها تحقيق ذلك، وقد تكون عن طريق رهن المنزل وإنفاق

جزء من قيمة القرض العقاري في إصلاح المنزل. كما يمكنك أيضًا شراء منزل أكبر وأحدث وأغلى ثمنًا، أو منزل أصغر، ولكنه أعلى ثمنًا، طالما تبيع منزلك الحالي ثم تنتقل فعليًا إلى المنزل الجديد.

أما إذا كنت غير متزوج، فلا يزال يمكنك الاحتفاظ بسيارتك ومنزلك.

تحويل الأصول: يمكنك تحويل الأصول إلى أحد أفراد الأسرة. ومع ذلك، إذا استعنت بهذه الطريقة، لا تغفل فترة فحص المستوى المالي للمريض خلال الخمس سنوات السابقة على تاريخ التقدم بطلب العلاج، وإلا لن تستحق - ولا زوجتك أيضًا - تلقي العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي لفترة محددة من الوقت كنوع من الغرامة. إذا كان التحويل منذ خمس سنوات أو أكثر، فإنك إذن معفى من المخاطر، تمامًا كما حدث مع "أندرو" الذي لم تفرض عليه أية غرامات حيث لم يحول قط أي أصول إلى أبنائه.

إذا تم تحويل الأصول لشخص قاصر أو معاق ربما يحتاج إلى رعاية طويلة المدى، فإن أفضل طريقة هي وضع الأصول في ائتمان غير قابل للإلغاء. وهذا ما تم ذكره في الفصل الثاني من الكتاب. فالائتمان هو الشكل القانوني الذي يحتفظ فيه بالأصول لمنفعة شخص آخر. وإذا كان الائتمان غير قابل للإلغاء، فهو كيان قانوني منفصل لا يمكن تغييره بمجرد سريان مفعوله، ويتم فصل الأصول عن أصول صاحب الائتمان. أما إذا كان الائتمان قابلاً للإلغاء، تبقى تلك الأصول جزءًا من أصول صاحب الائتمان وتستمر تحت سيطرته.

استخدام الأصول المحولة: إذا كنت قد أعطيت أصولك لشخص آخر، وكان التحويل في خلال فترة فحص المستوى المالي لك، فكر في أن تطلب من متلقي الأصول أن يتحمل تكاليف دار الرعاية التي التحقت بها إلى حين استحقاقك لبرنامج التأمين ضد العجز المالي. على سبيل المثال، أعطت "راندي" لابنها أغلب أصولها. وبعد ذلك بعامين، احتاجت إلى دخول دار رعاية، لذا تحمل ابنها دفع تكلفة رعايتها لمدة ثلاث سنوات لحين استيفائها لشروط برنامج التأمين ضد العجز المالي، وتحمل البرنامج دفع التكاليف عنها.

وضع الأصول في ائتمان: من الممكن أن يكون الائتمان أسلوبًا لحماية أصل إذا كان الائتمان غير قابل للإلغاء، وإذا تم تحويل الأصل منذ أكثر من خمس سنوات. وذلك لأن وضع الأصول في ائتمان يعني بصفة تلقائية بدء فحص المستوى المالي لخمس سنوات ماضية. إذا تم تحويل الأصول في خلال تلك الفترة، فلن يمكن لقيمتها أن تلغي استحقاق الشخص دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي لفترة محددة. وتلك هي مرحلة الغرامة، وتكون شهرًا واحدًا لمبلغ معين (يختلف المبلغ تبعًا لاختلاف الدولة). إنها بصفة عامة تحدد بواسطة أخذ المبلغ بالدولار المستغنى عنه وتوزيعه بمتوسط تكلفة الرعاية الشهرية في تلك الدولة. النتيجة هي عدد الشهور التي يكون فيها الفرد غير مستحق لدعم برنامج التأمين ضد العجز المالي. على سبيل المثال، لنفترض أن قام الأم والأب بإعطاء أبنائهما ١٠٠٠٠٠ دولار. وكان متوسط تكلفة الرعاية في دولتهما ٤٠٠٠ دولار شهريًا. وذلك المبلغ الذي قيمته ١٠٠٠٠٠ دولار الذي تم الاستغناء عنه يوزع بمبلغ ٤٠٠٠ دولار، أي على مدار فترة ٢٥ شهرًا. وعليه،

فإن الأم والأب لا يستوفيان شروط دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي ولن يجوز تحمل البرنامج دفع تكاليف رعايتهما لمدة ٢٥ شهرًا.

يعتقد العديد من الناس خطأً أن وضع الأصول في ائتمان قيد الحياة قابل للإلغاء سوف يحمي تلك الأصول من بيعها لأجل استحقاق دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي. وذلك لا يحدث، وسوف يدفع الناس كثيرًا مقابل هذه الحالة من سوء الفهم. إذا لم تكن مشتركًا في نظام تأمين الرعاية طويلة المدى، فسيكون عليك تصفية الائتمان كي تدفع تكاليف دار الرعاية.

شراء السيارة التي تحلم بها: إذا زادت أصولك عن الحد المسموح به لاستحقاق العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي، فمن الممكن أن تفكر في شراء سيارة باهظة الثمن. وذلك لأن برنامج التأمين ضد العجز المالي - كما ذكرنا من قبل - يسمح بإعفاء سيارة واحدة من البيع. وفي دول عديدة، لا يكون هناك شرط على نوع السيارة. لذا، قم بشراء السيارة التي تروق لك وادفع ثمنها نقدًا.

ولكن عليك توخي الحذر عندئذٍ، حيث يجب أن تتأكد من أن دولتك لا تفرض حدودًا على قيمة تلك السيارة.

الدفعات السنوية: كما ناقشنا من قبل، فنظام الدفعة السنوية الثابتة طريقة جيدة لتحويل أصل إلى دخل. إذا كان ذلك الدخل واجب الدفع لزوج غير مقيم في دار الرعاية، فإن الزوج المقيم في دار الرعاية ما يزال مستحقًا لدعم برنامج التأمين ضد العجز المالي. ومرة أخرى، كل ما يتطلبه الأمر هو التخطيط السليم.

ملخص

إن المتقاعدين من المحاربين القدامى وأزواجهم ربما يستحقون الحصول على دخل ثابت من التعويض المالي عن نفقات الرعاية ونفقات العلاج التي دفعوها من مالهم الخاص. كما أنه ليس عليك أن تكون جنديًا كي تستحق مزايا البرنامج، والمزايا ليست مجرد حفنة من المال بلا شك، بل تمثل امتيازًا اكتسبته مقابل خدمتك لبلدك.

إذا لم تنطبق عليك شروط استحقاق المزايا التي تقدمها وزارة شئون المحاربين القدامى، واستنفدت بالفعل كل الخيارات والبدائل الأخرى، فيمكنك أن تستوفي شروط دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي. وإليك بعض الأمور التي يجب وضعها في الاعتبار كي تستحق العلاج تحت مظلة البرنامج:

- حتى إذا كنت تستحق الدعم الذي يوفره برنامج التأمين ضد العجز المالي، فمن المحتمل أن تواجه دفع نفقات عالية جدًا من مالك الخاص من أجل الرعاية طويلة المدى لمدة تتراوح بين شهر وشهرين قبل بدء البرنامج في تحمل نفقات الرعاية.

- إذا واجهتك احتمالية الاضطرار إلى بيع الأصول كي تستحق دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي، فهناك خيارات متاحة لتقليل القيود المالية على زوجتك. وتشمل تحويل الأصول وتأسيس أنواع معينة من الائتمان.

- إن شراء عقد تأمين دفعة سنوية بنظام الدفعة الواحدة من شأنه أن يحول الأصل إلى دخل ثابت، وبالتالي ربما يمكن الفرد من استيفاء شروط

استحقاق دعم برنامج التأمين ضد العجز المالي، طبقًا للقـوانين الـسارية في الوقت الحالي.

- ركز انتباهك على قوانين برنامج التأمين ضد العجز المالي الحازمة المتعلقة بفحص المستوى المالي للمريض، والتـي تخـول للحكومـة حـق فحـص أموالك على مدار الخمس سنوات السابقة للتقدم بطلب دعـم البرنـامج للتأكد من أنك لم تقم ببيع أصولك لمجرد استحقاق العلاج تحت مظلـة برنامج التأمين ضد العجز المالي.
- استعن بخبير كفء للتخطيط المالي للتأكد من أنك تخطط بطريقة سليمة لاحتياجاتك من الرعاية طويلة المدى.

مصادر أخرى

- موقع ®BenefitsCheckUp، وعنوانه (www.benefitscheckup.org): يقدم المجلس الوطني للشيخوخة، وهو جهة غـير هادفـة للـربح، هـذه الخدمـة المجانية على الإنترنت لمساعدة الغير في اكتشاف تلك المزايا الخاصة والعامـة والفيدرالية والحكومية والمحلية التي يستحق الفرد الحصول عليها.
- موقع مراكز خدمات برنامجي التأمين ضـد العجـز المـالي والتـأمين ضـد الشيخوخة، وعنوانه (www.cms.gov): هـو موقـع الحكومـة الرسـمي الذي يقدم معلومات حـول كـلا البرنـامجين. انقـر فـوق "Medicaid" للحصول على مختلف المعلومـات المهمـة واستمارات طلبـات التقـديم للبرنامجين.

- موقـع وزارة شـئون المحـاربين القـدامى الأمريكيـة، وعنوانـه (www.va.gov): هو موقع الحكومة الرسمي الذي يضم معلومات تفيد المحاربين القـدامى. انقـر عـلى "Benefits" للحـصول عـلى المزيـد مـن المعلومات حـول الكيفيـة التـي تـساعدك بهـا وزارة شـئون المحـاربين القدامى في التخطيط للرعاية.

خـاتمـة

كما يتضح الآن، فإن أمامك العديد والعديد من الخيارات التي يمكنك من خلالها الاستعداد لمرحلة التقاعد. وقد قدمنا الأساس الذي تعتمد عليه للحصول على الصحة والثروة، أما الخطوة التالية فتعتمد عليك.

لا تقلق بهذا الشأن. فالاستقرار الصحي والمالي - كما قد أوضحنا في الفصول السابقة - ليس أمرًا صعبًا يثير الخوف والقلق. فكل ما تحتاج إليه ببساطة هو أن تأخذ الأمر على محمل الجد وتتقدم خطوة للأمام. سواء أكانت حالتك البدنية والصحية والمالية سيئة وتحتاج إلى إحداث تغيير شامل، أم كانت حالتك الصحية والمالية مضطربة إلى حد ما وفي حاجة إلى بعض التغيير، فسوف تجد بغيتك في الكتاب. لقد قدمنا إليك الوسائل وحددنا الغاية والطريق الذي يجب أن تنشده، ولكن يجب أن تتعهد بالالتزام تجاه نفسك في التخطيط لمستقبلك.

الأمر متروك لك وحدك. يمكنك أن تضع هذا الكتاب جانبًا وتنسى كل ما قرأته ولا تحرك ساكنًا في حياتك، ولكنك بذلك ستزيد من احتمالات تعرضك للموت في سن أصغر والموت مفلسًا بعد المعاناة من أمراض مزمنة وخطيرة طوال حياتك. وإذا كنت تخشى الوقوع في ذلك كله، فعليك أن تتخذ خطوات الآن لتحقيق الاستقرار الصحي والمالي.

كما أكدنا من قبل، لست بحاجة إلى إنجاز الأمر كله في وقت واحد، بل ابدأ ببعض الخطوات اليسيرة. عليك أن تكف عن تناول المشروبات الغازية المحتوية على صودا ونسبة عالية من الأوكتان ورقائق البطاطس المقلية، وتناول بدلاً منها عصائر الفاكهة الطبيعية.

على الرغم من الحقائق والإحصاءات والتحذيرات المتوفرة، إذا ما زلت في شك بشأن البدء في الاستعداد للمستقبل، فانظر إلى غيرك من البشر المتمتعين بصحة جيدة. هل ترى ما لديهم من طاقة وحيوية أكثر؟ إنهم قلما يقصدون الطبيب لعلاج آلامهم وأوجاعهم. هل ترى ما يتمتعون به من ثقة وصحة جيدة طالما تمنيت لو كانتا لديك؟ اعلم أنك تستطيع تحقيق ذلك أيضًا. وماذا عن أصدقائك أو من تعرفهم ممن يبدون غير قلقين بشأن مستقبلهم المالي؟ ربما فكرت من قبل في أن الاستقرار المالي حلم يصعب تحقيقه. ولكنه ليس كذلك، ونأمل في أن نكون قد أوضحنا سبل تحقيقه جيدًا.

إذا كنت قد كيفت نفسك ببساطة على الاعتماد على برنامج التأمين ضد العجز المالي بما يجعلك مستحقًا لخدماته عند تقدمك في السن وإصابتك بالوهن، فإنك بحاجة إلى إعادة التفكير في إستراتيجيتك. ولا تغفل أن برنامج التأمين ضد العجز المالي ربما لا يتحمل نفقات رعايتك، حيث إنه لا يتحمل سوى نصف تكاليف الرعاية فقط بالنسبة لمن يلجئون إلى خدمات دار الرعاية. ماذا ستفعل إذا لم تكن ضمن هؤلاء الذين تمكنوا من استحقاق العلاج تحت مظلة هذا البرنامج؟ من سيتولى رعايتك؟ وماذا سيكون الحال إذا لم تكن في

حاجة إلى قضاء أي مـن سـنوات تقاعـدك في دار الرعايـة؟ الخيـارات المتاحـة ستكون محدودة إذا لم تخطط للمستقبل. ولحسن الحظ، ما زالت أمامك فرصـة لذلك.

لقد أوضحنا الطريق لتحقيق الاستقرار الصحي والمالي في سنوات تقاعدك. وسواء اخترت اتباع هذا الطريق أم لا، فالأمر يرجع إليك وحدك. ونأمـل أن تتبعه؛ إذ إن هؤلاء الذين التزموا باتباعه يستمتعون بحياتهم إلى أقصى حد ممكن دون أدنى قلق بشأن المستقبل. ويمكنك أنت أيضًا أن تعيش ذلك.

مسرد المصطلحات

المزايا المعجلَة (Accelerated death benefit): هي القدرة على استغلال جزء من بوليصة التأمين على الحياة بحيث يُستحَق قبل وفاة المؤمن عليه في حالة الإصابة بمرض مزمن أو مرض يفضي إلى الموت.

أنشطة الحياة اليومية (Activities of daily living): هي الأنشطة اليومية الأساسية (المهام الأساسية التي يقوم بها أي شخص بصفة يومية) مثل أمور النظافة الشخصية (كالاستحمام) والحركة وقضاء الحاجة والمأكل والملبس. تساعد القدرة على أداء أي من هذه الأنشطة في تحديد مدى احتياج الفرد للرعاية الخارجية.

الرعاية اليومية للبالغين (Adult day care): هو نظام خاص بالرعاية اليومية للبالغين، خاصة كبار السن. ويمكن أن تشمل هذه الرعاية الأنشطة المنظمة والوجبات ووسائل النقل، كما يمكن أن تكون خاصة أو عامة.

مرض الزهايمر (Alzheimer's disease): هو حالة مرضية متقدمة، يستحيل الشفاء منها، كما أن ليس لها علاج معروف. وهو أيضًا نوع من العته يؤثر تدريجيًا ـ ثم بشكل كبير ـ على قدرة الشخص المصاب به على التعلم وأداء الأنشطة الحياتية والقدرة على التذكر، كما يؤثر أيضًا على شخصيته.

الدفعات السنوية (Annuity): هو عقد استثمار يبرم غالبًا مع شركة تأمين وينص على سداد سلسلة من الدفعات خلال فترة زمنية محددة.

توزيع الأصول (Asset allocation): طريقة استثمار تتضمن توزيع كمية أو نسبة معينة من الأصول - بداية من الأصول النقدية ومرورًا بحساب تقاعد العاملين وانتهاءً باستثمار الموظف أو العامل لجزء من دخله بموجب خطة التقاعد 401(K) - على أنواع مختلفة من الاستثمارات ذات مستويات مختلفة من المخاطر والعائدات.

دور المسنين (Assisted living facility): هي أماكن للإقامة تقدم المساعدة لكبار السن فيما يتعلق بأنشطة الحياة اليومية، وتشمل تقديم الطعام والأنشطة بشكل جماعي. وفي بعض الحالات، تشمل هذه المساعدة تقديم خدمات محدودة للرعاية الصحية، تكون عادة بتكلفة إضافية. ويمكن أن تكون هذه الأماكن عبارة عن شقق أو غرف فردية.

السعر الحراري (Calorie): مقياس لكم الطاقة المخزنة في الطعام التي يستهلكها الجسم لتحويل ذلك الطعام إلى طاقة. وتجدر الإشارة إلى أن رطلاً واحدًا من الوزن الزائد يساوي حوالي ٣٥٠٠ سعر حراري.

الأرباح الرأسمالية (Capital gains): هي أرباح تأتي من بيع الأوراق المالية والاستثمارات الأخرى.

الكربوهيدرات (Carbohydrates): هي المصدر الرئيسي لإمداد الجسم بالطاقة.

شهادة إيداع (Certificate of deposit): هي أداة دين ذات مخاطر منخفضة ولها فوائد، كما أنها مضمونة من قِبل المؤسسة الفيدرالية للتأمين على الودائع

بالولايات المتحدة، وهي تصدر عن المصارف والبنوك التعاونية ومؤسسات الإقراض والادخار.

الكوليسترول (Cholesterol): هو مادة توجد في الحيوانات والمنتجات الحيوانية مثل اللبن، وهي أحد نوعين: بروتين دهني عالي الكثافة (HDL) أو بروتين دهني منخفض الكثافة (LDL). بالنسبة للنوع الثاني، يمكن أن يتراكم في الشرايين مسببًا حدوث مشكلات.

المزايا اليومية المكفولة (Daily guaranteed benefit): هي مبلغ من المال تدفعه شركة تأمين يوميًا لرعاية الفرد في الفترة التي يحتاج فيها إلى رعاية قصيرة أو طويلة المدى.

العته (Dementia): هو حالة متقدمة من اضطرابات الوظائف العقلية.

الاكتئاب (Depression): هو مرض إكلينيكي يمكن علاجه بمجرد تشخيصه. وهو لا يحدث نتيجة ما يصدر عن الشخص من أفعال أو ما يتناوله من طعام في حياته اليومية، كما أنه ليس مثل الحالة المزاجية التي يمكن أن تتأثر بالنظام الغذائي.

شرط عدم الإنعاش (Do Not Resuscitate Order): هو بند قانوني رسمي يشترط فيه الفرد ألا يتم إسعافه في حالة تعرضه لأزمة مرضية حرجة مثل توقف القلب أو الرئة.

المشي الديناميكي (Dynastride): نوع من المشي يقوم على اتخاذ خطوات واسعة مع تحريك الذراعين للأمام وللخلف إلى أقصى مدى لهما. وهذه الطريقة من المشي من ابتكار "جاك لالان"- خبير الصحة واللياقة البدنية.

قانون كبار السن (Elder law): هو ذلك الجزء من النظام القانوني الذي يتضمن قضايا وأمورًا ذات أهمية لكبار السن.

فترة الانتظار (Elimination period): بالنسبة لعلاقتها بتأمين الرعاية طويل المدى، فهي الفترة الزمنية التي يجب أن تنقضي قبل الحصول على مزايا التأمين، وتسمى أيضًا فترة الخصم.

قيمة الملكية (Equity): هي الفائدة الحاصلة من ملكية أي شيء. يستخدم هذا المصطلح غالبًا للإشارة إلى حيازة ملكية في شركة ما ـ الأمر الذي يستدل عليه بملكية أسهم من أنواع مختلفة.

صناديق الاستثمار المتداولة (Exchange traded funds): عبارة عن أسهم في مؤشر معين مثل مؤشر Standard and Poor's المركب لأسعار أهم خمسمائة شركة كبرى أو مؤشر Dow Jones لأسهم الشركات الصناعية. ونظرًا لأن هذا الصندوق لا يدار بفاعلية، فإن تكلفته تكون أقل من صندوق الاستثمار المشترك. كما لا يمكن اعتباره صندوق استثمار مشتركًا بسبب بعض المواصفات والحدود التجارية المعينة.

الألياف (Fiber): هي مادة موجودة في أطعمة معينة، وعلى الأخص في الحبوب الكاملة. وهي نوع من الغذاء الجيد والمفيد في الوقت نفسه. إن تناول الألياف بصفة منتظمة يساعد في التخلص من فضلات الجسم.

الدفعات السنوية الثابتة المرتبطة بمؤشر (Fixed indexed annuity): هي دفعات سنوية ثابتة تثبت فيها الأرباح حسب مؤشر سوق رئيسي، مثل مؤشر

Standard and Poor's لأسعار أسهم خمسمائة شركة كبرى ومؤشر Dow Jones لأسهم الشركات الصناعية.

توصيات الجنازة (Funeral directive): هي وثيقة رسمية (ليست قانونية ولا ملزمة) تعرض رغبات الفرد فيما يتعلق بتفاصيل الدفن وأي مراسم أخرى.

المؤتِمِن/ صاحب الائتمان/ مانح الائتمان (Grantor): هو الفرد الذي ينشئ ائتمانًا ويموله.

الدفعات السنوية الفورية (Immediate annuity): هو عقد استثمار يبرم في أغلب الأحيان مع شركة تأمين، وينص على استثمار مبلغ من المال دفعة واحدة أو على سلسلة من الدفعات خلال فترة محددة مع بدء الحصول على ربح السهم الموزع بمجرد تمويله.

الحماية من التضخم (Inflation protection): هو نوع من الحماية خاص بتأمين الرعاية طويلة المدى، وهو زيادة المزايا يوميًا بصورة آلية لحماية حامل بوليصة التأمين من ارتفاع تكاليف الرعاية في المستقبل نتيجة ارتفاع الأسعار مع مرور الوقت.

الرعاية المنزلية (In-home care): هي المساعدة المقدمة لفرد ما - كبير السن غالبًا- في محل إقامته، على العكس من الشخص الذي عليه أن ينتقل إلى إحدى دور الرعاية أو دور المسنين.

الوصاية القانونية (Legal guardianship): عبارة عن مستند رسمي قانوني أو بند في وصية أخيرة يتم فيه تحديد الشخص الذي سيهتم بشئون القصّر أو الموصى عليهم، وتوضيح كيفية قيامه بذلك.

التأمين على الحياة (Life insurance): هو بوليصة أو عقد قانوني بموجبه يتم دفع مبلغ من المال لمستفيد معين أو أكثر عند وفاة حامل بوليصة التأمين، في مقابل سداد مبلغ محدد من المال؛ عادةً في شكل أقساط منتظمة.

تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة (Life settlement): هو خيار يتاح للمريض المصاب بمرض مزمن أو مرض مفضٍ إلى الموت، يتضمن إعادة بيع بوليصة التأمين على الحياة لشركة التأمين أو لطرف ثالث بمبلغ أكبر من قيمتها عند التنازل عنها وأقل من صافي مزايا التأمين المستحقة للمستفيد عند الوفاة (المبلغ المدفوع عند الوفاة مطروحًا منه أي ديون مستحقة على البوليصة).

وصية الرعاية الصحية (Living will): هي مستند قانوني يتم فيه تحديد رغبات الفرد فيما يتعلق بالأنواع المختلفة من عمليات الدعم أو التغذية الصناعية في حالة التعرض لحالة مرضية حرجة.

الرعاية طويلة المدى (Long-term care): هو مصطلح يستخدم في أمريكا ليعكس حاجة العديد من المواطنين الأمريكان من جميع الأعمار إلى مساعدة طبية و/أو بدنية في أماكن مختلفة ولفترة طويلة. وهي أيضًا عبارة عن عقد يتضمن رعاية طويلة المدى يجب أن يتم فيه تحديد نوع الرعاية طويلة المدى المغطاة أو المطلوبة.

تأمين الرعاية طويلة المدى (Long-term-care insurance): هو نوع من التغطية التأمينية يساعد الفرد في تحمل التكاليف العالية للرعاية طويلة المدى في أماكن مختلفة في مقابل دفع أقساط بصورة منتظمة. يجب في أي عقد تأمين الرعاية طويلة المدى تحديد نوع الرعاية والأماكن التي تغطيها بوليصة التأمين.

قانون فحص المستوى المالي للمريض (Look-back rule): هو حق قانوني يخول للحكومة مراجعة الشئون المالية للمتقدم بطلب العلاج تحت مظلة برنامج التأمين ضد العجز المالي لعدد معين من السنوات السابقة، وذلك للتحقق من أنه مؤهل للانضمام لهذا البرنامج بناءً على حالته المالية، وأنه لا يتخلص من أصول كبيرة لمجرد الحصول على رعاية مجانية.

التمرينات السحرية الخمسة (Magic Five): هي سلسلة "جاك لالان" للتمرينات الرياضية التي تقدم طريقة جيدة لبدء اليوم بلياقة بدنية عالية وذهن صاف.

رسملة السوق (Market capitalization): هي عملية تتم لأغراض استثمارية ومن شأنها أن تحدد مستوى المخاطرة الذي من الممكن أن تتعرض له شركة ما، وتحسب بضرب سعر السهم السوقي في العدد الإجمالي للأسهم القائمة.

برنامج التأمين ضد العجز المالي (Medicaid): هو برنامج لتقديم الرعاية الطبية للفقراء تحت إشراف الدولة ومدعم من جانب الحكومة الفيدرالية.

برنامج التأمين ضد الشيخوخة (Medicare): هو برنامج فيدرالي للرعاية الطبية متاح لمن هم في سن الخامسة والستين فأكثر، بغرض مساعدتهم في تخفيف التكاليف العالية لهذا النوع من الرعاية ولكن بموجب قيود وحدود معينة؛ على أن يساهموا بجزء من مصاريف العلاج، كما أن لهم خصومات خاصة.

الدفعات السنوية المتوافقة مع برنامج التأمين ضد العجز المالي (Medicaid-friendly annuity): هي دفعات سنوية من الممكن البدء في استلامها أو تحويلها كدخل ثابت يتقاضاه أحد الزوجين في حالة إقامته في المنزل بصورة دائمة وعدم خروجه للعمل. ولا يمكن إلغاء هذا النوع من الدفعات أو التنازل عنها للغير، كما أنها تدفع خلال فترة حياة المالك.

تأمين Medigap (Medigap): هو تأمين خاص له قيود ومؤهلات وحدود، الغرض منه دفع تكاليف طبية لم يدفعها برنامج التأمين ضد الشيخوخة.

المعادن (Mineral): هي عناصر مهمة للصحة العامة والنمو والمحافظة على الجسم. تجدر الإشارة إلى أن الجسم لا يقوم بتصنيع هذه المعادن.

عقد تأمين متعدد المزايا (Modified endowment contract): هو في الأساس بوليصة تأمين على الحياة تمول مقدمًا بحيث ترتفع قيمتها النقدية حتى يمكن استغلالها بعد ذلك في دفع تكاليف الرعاية طويلة المدى في حالة الإصابة بمرض مزمن أو عند الحاجة.

الدهون الأحادية غير المشبعة (Monounsaturates): هي دهون لا تضر بالجسم، وتشمل زيت الزيتون وزيت بذر اللفت وزيوت الفول السوداني.

حساب تقاعد العاملين الممتد (Multigenerational IRA): هو حساب خاص بتقاعد الأفراد والذي ـ عند وفاة مالكه ـ لا يستحق على الأرباح الخاصة به سداد ضريبة دخل دفعة واحدة. وإنما يظل الجزء الأكبر من الرصيد في ازدياد،

وذلك لصغر عمليات السحب السنوية المطلوبة ومن ثم تخضع للضرائب. يمكن إتاحة هذا الحساب في صورة دفعات سنوية ثابتة.

صندوق الاستثمار المشترك (Mutual fund): هو شركة تبيع أسهمها للجمهور لتكوين رأسمال يمكن استثماره في أنواع أخرى من الاستثمارات وتحقيق أرباح للمساهمين.

صافي المزايا التأمينية عند الوفاة (Net death benefit): بالنسبة لما يتعلق ببوليصة التأمين على الحياة، هو المبلغ المالي المدفوع عند الوفاة مطروحًا منه أي ديون مستحقة على البوليصة.

السمنة (Obesity): هي الحالة التي يكون فيها الفرد بدينًا للغاية وزائد الوزن بشكل مفرط.

الدهون العديدة غير المشبعة (Polyunsaturates): هي دهون غير ضارة للجسم لها آثار مفيدة. وتشمل زيوتًا مثل زيت العصفر وزيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت بذرة القطن وزيت السمسم وزيت دوار الشمس وأغلب أنواع السمن الصناعي النباتي.

التوكيل (Power of attorney): هو تفويض الفرد لغيره ليتولى شئونًا خاصة به عندما لا يكون قادرًا على القيام بها بنفسه.

التوكيل الدائم (Durable power of attorney): يصبح ساريًا بمجرد أن يتم توقيعه ويظل ساريًا ما دام الفرد عاجزًا وإلى أن يموت أو تلغي المحكمة التوكيل.

التوكيل المستقبلي (Springing power of attorney): يبدأ سريان مفعوله في فترة لاحقة، عادة عندما يصبح الفرد غير قادر على إدارة شئونه أو عند وقوع أي حادث آخر تم تحديده في المستند المذكور.

وكيل الرعاية الصحية (Healthcare power of attorney): هو شخص أو عدة أشخاص يتم تفويضهم كي يتخذوا القرارات المتعلقة بالرعاية الصحية لفرد ما في حالة عدم قدرته على اتخاذها هو بنفسه.

الوكيل المالي (Finance power of attorney): هو شخص أو عدة أشخاص يتم تفويضهم كي يعتنوا بالشئون المالية لأحد الأفراد في حالة عجزه وعدم قدرته على القيام بذلك بنفسه.

حالة مرضية سابقة للتأمين (Preexisting condition): هي حالة مرضية موجودة بالفعل أو تم تشخيصها قبل حدث ما. بالنسبة لما يتعلق بتأمين الرعاية طويلة المدى، فهي - على سبيل المثال - مرض أو مشكلة موجودة قبل التقدم بطلب لعمل بوليصة تأمين.

رأس المال (Principal): هو المبلغ الأصلي المستثمر.

التصديق/ إثبات صحة الوصية (Probate): هي عملية قانونية يتم فيها تحديد ما إذا كانت الوصية قانونية وصحيحة أم لا.

البروتين (Protein): هو العنصر الأساسي للخلايا الحية. ويحتاج البالغون والأطفال واحد جرام من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم.

رهن عقاري عكسي (Reverse mortgage): هو قرض خاص بضمان رهن عقاري يمكّن من هم في سن الثانية والستين فأكثر من استغلال ملكية منازلهم لزيادة الدخل مع استمرار العيش فيها في الوقت نفسه.

الدهون المشبعة (Saturates): هي دهون ضارة تشمل زيت جوز الهند وزيوت النخيل ونوى النخيل والزيوت المهدرجة، وتشمل أيضًا منتجات الألبان الكاملة والزبد والمنتجات الحيوانية الأخرى.

خطة القسم رقم ٥٢٩ (Section 529 plan): يشار إليها عادة بخطة ٥٢٩، وهي وسيلة ادخار تتمتع بمزايا ضريبية تتعلق بنفقات التعليم العالي في المستقبل. وتكون الأرباح في هذا النوع من الحسابات معفاة من الضرائب. كما تكون التوزيعات أيضًا معفاة من الضرائب إذا استخدمت في نفقات التعليم العالي تحت شروط معينة.

مجموعة (Set): فيما يتعلق بالتمرينات الرياضية، هي عدد مرات تكرار تمرين معين.

صندوق الاستثمار في الشركات الصغيرة (Small cap fund): هو مصطلح يشير إلى مجموعة أسهم في شركات صغيرة - وبصفة عامة، تلك الشركات التي تقوم بعملية الرسملة في السوق (تحسب بضرب سعر السهم السوقي في العدد الإجمالي للأسهم القائمة) بقيمة ٥٠٠ مليون دولار أو أقل.

بيع الأصول (Spend-down): فيما يتعلق ببرنامج التأمين ضد العجز المالي، فهو ضرورة بيع الفرد لأصوله كي يستوفي شروط العلاج تحت مظلة هذا البرنامج.

النشويات (Starch): هو نوع مركب من الكربوهيدرات يوجد في بعض الأطعمة، مثل البطاطس والدقيق والذرة والأرز.

تحويل الملكية عند الوفاة (Transfer on death): هو شرط قانوني يرتبط بامتلاك أصل معين يتم فيه تحديد فرد أو مؤسسة بعينها لاستلام ذلك الأصل عند وفاة المالك الأصلي دون أي تأجيل لعملية التصديق على الوصية.

ائتمان (Trust): هو كيان قانوني يحتفظ بأصول معينة لمنفعة شخص أو شيء آخر؛ والأصول التي عُهد بها على سبيل الائتمان لا يتم فيها تأجيل التصديق على الوصية.

ائتمان غير قابل للإلغاء (Irrevocable trust): هو ائتمان ذو كيان قانوني منفصل يديره المؤتمن، ويتم تقديم إقرار ضريبي على العائدات خاص به.

ائتمان قابل للإلغاء (Revocable trust): هو ائتمان يظل تحت إشراف المؤتمِن، ويعتبر جزءًا من أصوله لأسباب تتعلق بالضرائب، كما أن أصول الائتمان ليست عرضة لتأجيل التصديق على صحة الوصية بها عند وفاة المؤتِمن.

ائتمان قيد الحياة (Living trust): هو ائتمان يؤسسه الفرد في أثناء حياته.

ائتمان بموجب وصية (Testamentary trust): هو ائتمان يتم تأسيسه بناءً على وصية تصبح سارية المفعول بوفاة صاحبها.

تصفية تعويضية (Viatical settlement): نوع من أنواع تصفية بوليصة التأمين قبل الوفاة يقوم فيها شخص مصاب بمرض مفضٍ إلى الموت ببيع بوليصة التأمين على حياته في مقابل النقدية التي يحصل عليها في أثناء حياته.

الفيتامينات (Vitamins): هي عناصر غذائية ضرورية للجسم، وهـي إما تكون قابلة للذوبان في الماء أو قابلة للذوبان في الدهون.

الوصية (Will): هي وثيقة قانونية رسمية يتم فيها تحديد رغبات الفرد فيما يتعلق بتوزيع أملاكه وأصوله بعد وفاته؛ ويمكن أن تشمل شرط وصاية قانونية يحدد من الذي سيهتم بالقصّر أو الموصى عليهم وكيفية القيام بذلك.

الفهـــرس

العنـــوان	الصفحة

لم يفت الوقت مطلقًا لتحسين أحوالك الصحية والمالية.

يبدو أن فكرة التقاعد لم تعد تحظى بالاعتبار الكافي في أذهان العديد من الأمريكيين. ومع ارتفاع متوسط الأعمار عن ذي قبل، ترتفع بالطبع احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة وتراجع رصيد المدخرات المالية. لذا، أضحى حلم التقاعد بالنسبة للكثيرين - إن لم يكن لمختلف شعوب العالم - كابوسًا مزعجًا وجرسًا ينذر بوقوع أزمة مالية وصحية.

إذا رغبت في تغيير هذا الوضع وتأمين مستقبلك الصحي والمالي، فلا مفر من مقابلة خبيري اللياقة البدنية والمالية "چاك لالان" و"ماثيو رتيك" على صفحات هذا الكتاب. فالكتاب يستعرض خلاصة خبرتيهما في هذا الموضوع بأسلوب سهل شديد الوضوح.

يعتبر الكتاب من باكورة الأعمال التي قدمت خريطة طريق لتأمين الأوضاع الصحية والمالية على مدار الفترة ما قبل التقاعد وبعده. فهو يتحدث عن كيفية الحد من المشكلات الصحية، وسبل زيادة الطاقة، وأساليب زيادة الأموال واستثمارها، والحد من الديون، للاستمتاع بالحياة في طمأنينة وراحة بال.

في الواقع، ليس ثم كتاب نموذجي في اللياقة البدنية ولا كتاب مالي قياسي. لذلك، فإن الكتاب هنا ينفرد بكونه مزيجًا يجمع بين الجانبين، وهذا أمر سوف يساعدك - أيًا كان عمرك - في تحقيق اللياقة البدنية والمالية التي ترنو إليها.

نبذة عن المؤلف:



يعرف "چاك لالان" بأنه رائد الحركة الحديثة في اللياقة البدنية بأمريكا، وقد ساهم في زيادة الوعي العام بأهمية ممارسة التمرينات الرياضية من خلال برنامجه التليفزيوني اليومي، الذي استمر على مدار ٣٤ عامًا. وعلى الرغم من عمره الذي يزيد عن ٩٠ عامًا، لا يزال "لالان" قادرًا على مزاولة عملين في اليوم الواحد، بالإضافة إلى عمله كمتحدث خبير في شئون التحفيز في مختلف أنحاء الدولة.



أما عن "ماثيو رتيك"، فهو مؤسس شركة Convenant Reliance Producers والرئيس التنفيذي لها. وقد لُقب بـ "الرجل صاحب الخطة" في مجلة Senior Market Advisor، إحدى المطبوعات الرائدة في قطاع الصناعة. وفي الواقع، يأتي "رتيك" على قائمة استشاريّ التقاعد المعدودين في الدولة.

ISBN 978-977-455-556-5

9 789774 555565 8 28030 55367 9

دار الفاروق

REER
RESS